इस पुस्तक में क्या है ?

[भोजन क्या है कैसे करना चाहिये,
स्थान और रसोइया कैसा
हो इत्यादि]

निरामिषियों को।

कच्ची रसोई
पक्की रसोई
पकवान
मिठाई
नमकीन
फलाहर
चटनी
रायता
अचार
मुरब्बा
फल
इत्यादि

अंग्रेजों को।

मांस मछली के
अलावा
डबल रोटी
बिस्कुट
सलाद
विदेशी ढंग
के दाल,
चांवल,
रोटी
इत्यादि

मांसाहारियों को

मांस
मछली
कोफ्ता
कवाब
पुलाव
अंडा
इत्यादि

इनके अलावा विटामिन किस २ चीज़ में है और उनके गुण देखिये।

' पाक--विज्ञान ' का प्रथम संस्करण आज मेरे सामने है, जिसकी भूमिका लिखने के लिये प्रकाशक महोदय ने मुझे प्रेरणा की है।

वैसे तो हिन्दी संसार में पाक-विद्या पर अनेक पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं, परंतु उनमें केवल भारतीय पाक-विद्या का वर्णन ही पाया जाता है और किसी किसी में तो चीज़ें बनाने की तरकीब भी बिल्कुल ग़लत तथा सुनी-सुनाई लिख दी गई हैं।

प्रस्तुत पुस्तक में लेखक ने ' अंग्रेज़ी पाक-विधान ' नामक अध्याय जोडकर वह कमी पूरी कर दी है जो कि इस पाश्चात्य-सभ्यता के युग में भी अभी तक किसी अन्य लेखक ने नहीं की थी। हाँ! यह मैं मानने को अवश्य तैयार हूँ, कि केवल अंग्रेजी खाद्य-सामिग्री बनाने के लिये प्रथक पुस्तकें साहित्य में मौजूद हैं।

इस पुस्तक के भारतीय पाक-प्रकरण में कच्ची और पक्की रसोई, नमकीन, चटनी, अचार, मुरब्बे, दूध-दही की लस्सी, शरबत, सोडा, चूर्चन आदि सभी चीज़ें बनाने की तरकीबें लिखी हैं जो कि प्रत्येक गृहस्थ, रसोइये और हलवाइयों के लिये बड़ी उपयोगी साबित होंगी।

अंग्रेज़ी पाक-प्रकरण में गोश्त, अंडे, क़बाब, क़ीमा, कोरमा; केक, बिस्कुट, डबलरोटी आदि आवश्यकता की प्रायः सभी वस्तुऐं सविस्तार लिखी हैं। मेरी राय में इस पुस्तक के पास रहते हुए किसी भी पाक-वैज्ञानिक का मुँह ताकने की आवश्यकता नहीं रहेगी।

बहुत से गाँव ऐसे हैं—जहाँ हलवाई ही नहीं मिलते और ब्याह, बरातों में मिठाई, नमकीन आदि समीपस्थ नगरों से मँगानी पड़ती हैं। वहाँ के निवासियों को भी यह पुस्तक बड़ी उपयोगी है, इससे उनके पैसे और समय की भी बहुत काफ़ी बचत हो सकेगी।

अंत में, मैं प्रकाशक महोदय को इस उपयोगी पुस्तक के प्रकाशन पर बधाई देकर अपना वक्तव्य समाप्त करता हूँ।

लालदरवाज़ा,
मथुरा। } —दाऊदयाल गुप्त 'साहित्यरत्न'

हमारे यहां मिलने वाली—
सर्वोत्तम पुस्तकें ।

दस्तकारी की पुस्तकें ।

पुस्तक	मूल्य
रंगाई शिल्प शिक्षा	॥=)
छपाई शिल्प शिक्षा	॥=)
रंग और तैल बनाना	॥)
हुनर शिक्षा	॥)
हरफ़नमौला	॥)
हुनरसंग्रह	॥।)
खज़ाने की कुञ्जी	१)
चौदह विद्या	१।)
दर्जी दर्पण	२॥)
शर्बत बनाना	१।)
सुगंधि संग्रह	१।)

वैद्यक की पुस्तकें—

पुस्तक	मूल्य
चिकित्सा दर्पण	१॥
बूंटी प्रचार	१)
अमृतसागर	२)
इलाजुल गुर्बा	२)
अर्क प्रकाश	१।)
पथ्यापथ्य	१॥)
वैद्य जीवन	॥)
माधवनिदान	१॥)
जर्राहीप्रकाश	१॥)
पशु चिकित्सा	२)
मेटेरिया मेडिका	६)
इन्द्रजाल	१॥)

स्त्री उपयोगी पुस्तकें ।

पुस्तक	मूल्य
स्त्री सुबोधिनी	२॥)
नारी भूषण	१॥)
नारीधर्म विज्ञान	२)
स्त्री गीत पुष्पांजली	।=)
दृष्टान्तसागर	१।)
महिला शिष्टाचार	॥)
ग्राम गीतांजली	१)
कन्यापाक	।=)
सती सावित्री	।=)
सती द्रौपदी	।=)
श्री मद्भागवत गीता	१)
महाभारत भाषा	१)
रामायण टीका	२)
प्रेमसागर	१)

प्रेमोपहार

श्रीमान्
श्रीमती

आपका
आपकी

बृहद् पाक विज्ञान
की—
विषय-सूची

१—भोजन क्या और कैसे करें पेज नं १
२—भोजन का समय २
३—भोजन का रूप ३
४—मरीज़ का आहार ५
५—पानी के गुण ६
६—पानी साफ करने की विधि ११
७—उपवास या निराहार १३
८—गर्भवती स्त्री के लिये भोजन १५
९—पानी १५
१०—भोज समारोह १६
११—भोजन और हमारा जीवन १८
१२—भोजन बनाने का सामान २०
१३—पाक शाला कैसी हो २१
१४—सामान रखने का स्थान २३
१५—पाक एवम् भोजन पात्र २५
१६—रसोइया २६
१७—भोजन करना २८
१८—भोजन बनाने समय की सावधानी और जलने की दवा ३०
१९—भोजनों के भेद शाकाहार प्रकरण ३१
२०—कच्ची रसोई ३५
२१—चॉवल ३६
२२—चॉवल बनाने की विधि ३८
२३—मीठा और केशरिया भात ४०
२४—खिचड़ी ४१
२५—भात ४२
२६—वाहरी ४४
२७—रोटी ४५
२८—दाल की किस्में ५३
२९—दाल बनाने की विधि ५४ से ५८ तक
३०—कढ़ी और झोर ५८
३१ कढ़ी चॉवल की ५९
३२—कढ़ी पके आमकी ६०

३३-कढ़ी संतरे और फालसेकी ६०
३४—कढ़ी आंवले की ६०
३५—कढ़ी सहिजन की ६१
३६—कढ़ी हरे आम की ६१
३७—कढ़ी इमली की ६१
३८—खिचड़ी सुवासिनी ६२
३९-खिचड़ी चिउड़ा मटर की ६३
४०—दाल (केवरी) ६३
४१—तथा नं० २ ६४
४२—दही का बड़ा ६४
४३—मूँग की दाल का बड़ा ६५
४४-सब्जी तरकारी शाकभाजी (हरी) ६६
४५—गाजर की थाल ७०
४६—मूली का थाल ७१
४७ टोमेटो का थाल ७१
४८—प्याज की थाल ७१
४९—सब्जियां ७२
५०—आलू के साग ७४-७५
५१—आलूदम विशेष ७६
५२—आलू चाप ७६
५३—आलू का भरता ७७
५४—कंद ७९
५५—जिमीकंद या (सूरन) ८१
५६—अर्वी या घुइयां ८३
५७—बंगाली अर्बी या बंडा ८५
५८—शलग़म ८५
५९ कमल की जड़ ८५
६०—पत्ते वाली भाजियाँ ८६
६१—आलू सोया ८८
६२—बथुआ ८८
६३-शाक कलियों का ८९
६४-शाक फूल का ८९
६५-शाक फूलगोभी का ८९
६६-कद्दू (लौकी) ९१
६७-कुंभड़ा ९२
६८-हरा कुभड़ा ९२
६९-पका कुभड़ा ९२
७०-पेठा ९३
७१-सूखी बड़ी ९३
७२—बेगन ९५
७३--कटहल ९६
७४—करेला ९८
७५ -सिंघाड़ा १००
७६-परवल १०१
७७-भाजी फली की १०१
७८-आलू की अन्य रीति १०२
७९-सोया बीन के उपयोग १०४
८०-मटर और चना १०५
८१-विशेष भाजियाँ १०६
८२-कचालू या चाट १०७
८३-पकौड़ी १०९

८४-पालक ११०
८५-तिकौने १११
८६-कचौड़ी ११२
८७-तले चने ११२
८८-आलू ११३
८९-अदरख के लरछे ११४
९०-रायता ११५
९१-साग या लरछे डालने की विधि ११५
९२-कद्दू का विशेष रायता ११६
९३-चिउड़ा ११६
९४-धान की भुजिया ११७
९५-तथा खाने की रीति ११७
९६-सत्तू चबैना ११९
९७-सत्तू बनाने की विधि ११९
९८-चबैना १२०
९९-पक्की रसोई १२१
१००-पीठी बनाने की रीति १२३
१०१-तथा दूसरी रीति १२४
१०२-चांवल की खीर १२५
१०३-पूआ १२७
१०४-उलटे का मसाला १२९
१०५ पापड़ १२९
१०६-चटनी १३०
१०७-विशेष चटनी १३०
१०८-दूध का प्रयोग १३३ से १३५ तक
१०९-दूध ओटानेकी रीति १३६
११०-दही या गोरस १३७
१११-खोया १४१
११२-दूध का चूरन १४२
११३-पेयप्रकरण १४३
११४-सेवयां अंजीरका रस १४६
११५-सेव का रस नं० १ और नं० २ १४६
११६-अदरख का रस १४७
११७-अदरख का लेमनेड १४७
११८-लेमनेड १४७
११९-मधु का शरबत १४८
१२०-आम का नमकीन १४८
१२१-जीरा जल १४९
१२२-कुलफी १५१
१२३-मिठाई प्रकरण १५२
१२४-शुद्ध शक्कर की मिठाइयां १५३
१२५-चीनी के खिलौने १५४
१२६-बताशा १५८
१२७-शकर के खिलौने १५९
१२८-रेवड़ी १५९
१२९-लड्डू बूंदी के १५९
१३०-लड्डू मोती चूर १६०
१३१-तथा विशेष १६०

१३२ लड्डू मूंग के १६०
१३३-लड्डू मगदल के १६१
१३४-लड्डू बेसन के १६१
१३५-सूजी के १६२
१३६-चुटिये के १६२
१३७-खोये के १६२
१३८-गेहूँ के १६३
१३९-रामदाने के १६३
१४०-लाई के १६३
१४१-तिलके १६३
१४२-मेथी के १६४
१४३-बरफी १६४
१४४-हलुआ १६७
१४५-जलेबी व इमरती १७१
१४६-रसदार मिठाइयाँ चमचम, सन्देश १७२
१४७-गुलाब जामुन, रसगुल्ला खीरमोहन, शशिकला १७३
१४८ गुझिया, घेवर १७४
१४९-बालूशाही खजूर मोतीपाक गुपचुप १७५
१५०-शकरपारा, खुरमा, खाजा, पेड़ा १७६
१५१-अनरसा,कलाकंद,सूतफेनी १७७
१५२-फलाहारी प्रकरण १७८
१५३-फलाहारी कच्ची १७८
१५४-तथा पूरी, परांठे १७९
१५५-दूध की पूड़ी १७९
१५६-कद्दू पाक १७९
१५७-अरबी की इमरती १८०
१५८-सिघाड़े के लड्डू १८०
१५९-खोये के मालपूआ १८१
१६०-दहीबडा १८१
१६१-रामदाने की खीर १८१
१६२-शहद के उपयोग१८२-१८३

नमकीन प्रकरण

१६३-दालमोठ १८४
१६४-सेव १८४
१६५-पकौड़ियां १८५
१६६-मूंगफली की दाल १८५
१६७-तिल पूरी १८५
१६८-कचरी १८५
१६९-कचौड़ी खस्ता १८६
१७०-मठरी १८६
१७१-समोसा उड़द १८६
१७२-सकलपारे १८७

फल और मूल प्रकरण

१७३-फल के भेद १८८
१७४-फल के भाग १८९
१७५ नीबू और संतरे १८९
१७६-आम १९०
१७७-आम बीजू और कलमी १९१
१७८-आम की बनावट १९१
१७९-आम की खटियाई १९२
१८०-आम की पिड़िया १९२
१८१-आम का गरमा १९२

१८२-पके आम १९३
१८३-आम का रस १९३
१८४-आम की फकियां १९४
१८५-अमावट् १९४
१८६-पके आम अधिक दिन रखने की विधि १९५
१८७—अमरूद १९५
१८८—कैथा अमरख, आँवला इमली,करौंदा,कटहल,जामुन १९६
१८९—गूलर १९७
१९०—कदम्ब १९७
१९१—ककड़ी १९७
१९२—खीरा १९८
१९३-खरबूजा १९९
१९४—तरबूजा १९९
१९५-खिन्नी २००
१९६-फालसा २००
१९७-शरीफा २००
१९८—बड़हर २०१
१९९-बेल और बेल का शरबत २०१
२००-बेर २०२
२०१-केला २०२
२०२-अंगूर या दाख २०३
२०३—अनन्नास २०३
२०४-अनार २०४
२०५-सेब २०४
२०६-नाशपाती २०४
२०७-अखरोट २०४
२०८-खुमानी २०५
२०९—शहतूत २०५
पानी के फल २०५
२१०—सिघाड़ा २०६
२११—कमलगट्टा २०६
२१२- बेरो (कुमुदिनी का फल) २०६
२१३-सब तरह के मूल २०७ २०८

मुरब्बे अचार सिरका प्रकरण

२१४—सिरका २०९
२१५-मुरब्बे २११
२१६—गुलकंद २११
२१७ मुरब्बा आम २११
२१८—मुरब्बा आँवला २१२
२१९—मुरब्बा पेठे का २१२
२२०—अनन्नास का २१३
२२१—फालसा २१३
२२२—सेब का २१३
२२३—जामुन का २१४
२२४—केले का २१४
२२५—अदरख का २१४

२२६—नीबू का २१५
२२७—आलू का २१५
२२८—करौंदा का २१५
२२९—गाजर का २१६
२३०—नाशपाती २१६
२३१—कसेरू का २१६
२३२—लौकी का २१६
२३३—परवल का २१६
२३४—मूली का २१७
२३५—बांस को २१७
२३६—हर्र का २१७
२३७—तथा दूसरी विधि २१८
२३८—बेल का २१८
२३९—छुआरे का २१८

अचार प्रकरण

२१९
२४०—अचार आम २२०-२२१
२४१—मिर्च २२२
२४२—दूसरी विधि २२२
२४३—करेले का अचार २२३
२४४—आलू का अचार २२४
२४५—करौंदा का २२४
२४६—सूरन का २२५
२४७—अदरख का २२५
२४८—मूली का २२५
२४९—जल्दी तैयार होने वाले अचार २२५
२५०—दूसरी विधि २२६
२५१—हरड़ का अचार २२६
२५२—अर्क नाना २२-
२५३—नीबू का अचार २२७
२५४—कटहल का २२७

मांस प्रकरण

अंग्रेजी और हिन्दुस्तानी भोजन

२५५—मछली २२९
२५६—मछली का आमलेट २३०
२५७—मछली की टिकिया २३०
२५८—मछली का कोफ्ता २३०
२५९—कवाव २३१
२६०—कोफ्ता कीमा २३१
२६१—मछली की पकौड़ी २३२
२६२—मछली का पंडिंग २३२
२६३—झींगा २३३
२६४—सीप या घौंघा २३४
२६५—मांस २३४
२६६—मांस पकाने की रीति २३५
२६७—कोरमा २३६
२६८—पुलाव ऐखनी २३६
२६९—अंडा २३७
२७०—अंडे की पहचान २३७
२७१—अंडे का पकाना २३७
२७२—तथा दूसरी रीति २३७
२७३—तथा तीसरी रीति २३८
२७४—आमलेट २३८
२७५—चिड़िया २३८

बिस्कुट और डबल रोटी प्रकरण

२७६—बिस्कुट बादाम २४९

२७७—अमरीकन विस्कुट २४०
२७८—अदरख का विस्कुट २४०
२७९—चाँवल का विस्कुट २४१
२८०—केक २४१
२८१—पौष्टिक मोदक २४१
२८२—टमाटर की तरकारी २४२-२४३
२८३-टमाटर की कलौंजी २४४
२८४—चाँवल विदेशी ढंग इटेलियन चॉवल २४४
२८५—रूसी ढंग का चॉवल २४५
२८६—स्पेन के ढंग का चॉवल २४५
२८७—गुच्छी (मशरूम) २४६
२८८—गुच्छी और अंडा २४७
२८९—तथा देशी रीति २४७

कुछ अंग्रेजी मिठाइयाँ

२९०—बारली शुगर २४७
२९१—अदरख की टिकिया २४८
२९२—कारमेल्स २४८
२९३—फल और गुण २४९
२९४—अनार-अंगूर २५१
२९५—आम-अमरूद २५२
२९६—आंवला २५३
२९७—अखरोट-अंजीर २५३

विटामिन की किस्म और उनके गुण

२९८—विटामिन अ (A) २५४
२९९—किन किन चीजों में विटामिन मिलता है २५५
३००—विटामिन व (B) २५५
३०१—...... स (C) २५६
३०२— ... डी (D), २५७
३०३— ... ई (E) २५८

सलाद [कच्चे साग का अचार] रायता इत्यादि, प्रकरण

३०४—चैरी सलाद २५९
३०५—फल की पूरी २६०
३०६—फल का सलाद २६०
३०७—सलाद का मसाला २६०—२६१
३०८—सलाद फल की दूसरी विधि २६१
३०९—तथा (जाड़े में) २६२
३१०—मिश्रित फल का सलाद २६२
३११—नारंगी का अचार और सलाद २६३
३१२—तथा दूसरी विधि २६४
३१३—रसभरी और सुर्ख दाख का सलाद २६४

३१४—पनीर के सलाद २६५
३१५ ..सेलरी के सलाद २६५
३१६-चैम्पगन का सलाद २६६
३१७—चिकौरी का सलाद २६६
३१८ देहात का सलाद २६७
३१९—ग्रीष्म ऋतु का सलाद २६७
३२०—मेरन्स का सलाद २६८
३२१—शाक का मिश्रित सलाद २६८
३२२—मिश्रित सलाद २६९
३२३—मशरूप का सलाद २६९
३२४—बादाम आदि का सलाद २७०
३२५—मटर लोबिया सेमका सलाद २७०
३२६—अद्भुत सलाद २७०
३२७—टमाटर का सलाद २७१
३२८—टोमेरोज सलाद २७२
३२९—टमाटर का सलाद दूसरी विधि २७२
३३०—विलायती ढंग से रोटी २७३
३३१—भूरी दूध रोटी २७३
३३२-सूखे अंगूर की रोटी २७४
३३३—घरो की रोटियाँ २७४
३३४—मक्खन का गोला २७५
३३५—अमरीकन विस्कुट २७५
३३६—जिजर नट्स २७५
३३७—जिजर की मक्खन रोटी २७६
३३८—सख्त विस्कुट २७६
३३९—मिश्रित „ २७७
३४०—बादाम का २७७
३४१—स्फूर्तिदायक २७८
३४२—छोटी चपातियों का विस्कुट २७८
३४३—मसाले का विस्कुट २७८
३४४—ट्रू लवर्स नट २७९
३४५—शराब का विस्कुट २८०
३४६—डबल रोटी की किस्म २८०
३४७—चौकलेट आइसिंग २८१
३४८—तथा दूसरी विधि २८१
३४९·आइसिंग फोर केक्स २८२
३५०—मोचा आइसिंग २८२
३५१—बाद केक्स २८२
३५२—खजूर की रोटी २८३
३५३—जिंजर ब्रेड २८३-२८४
३५४—बारीक जिंजर की रोटी २८४
३५५—पारकिन २८५
३५६—स्काटलैंड की छोटी रोटी २८६
३५७— तथा छोटी रोटी २८६
३५८—घर में रोजाना काम में आने वाली उपयोगी बातें २८७

बृहद्

पाक-विज्ञान

भोजन (क्या और कैसे करें)

साधारण अवस्था और स्वास्थ्य वाले व्यक्ति के लिये कम से कम इतना भोजन अवश्य करना चाहिये:—

दूध:—प्रात:काल ६ बजे से लेकर सोने के समय तक एक सेर दूध पीना चाहिये। प्रात:काल, थन के नीचे से निकला हुआ ताज़ा दूध विशेष हितकर होता है। रात्रि को औटा हुआ दूध पीना चाहिये। सायङ्काल को दूध मे अदरक और शक्कर या मधु छोड़ लेनी चाहिये।

फल:—हरे, पक्के, सूखे, जैसे भी फल मिलें. रुचि के अनुसार, दोपहर के भोजन के बाद खाने चाहिये। न हो तो कच्ची मूली और गाजर ही खा लेना चाहिए।

भाजी:—दो समय मिलाकर पावभर भाजी का अवश्य सेवन करना चाहिये। जिसमे भोजन का तिहाई अंश भाजी तो अवश्य ही रहे।

अन्न:—चक्की के पीसे आटे और ओखल के कूटे चांवल। आटा तीन पाव, चांवल एक पाव, दाल एक पाव। यह दोनो समय का भोजन है।

गोरसः—घी और दही, डेढ़ छटांक शुद्ध घी, आधा पाव दही या पाव भर मट्ठा।

अन्यः—आधी छटांक शक्कर, आधी छटांक तेल, चौथाई छटांक नमक, चौथाई छटांक विशुद्ध गरम मसाले।

सरसो, मूली, धनियां, पोदीना आदि की हरी पत्तियां, टुमैटो, अदरक आदि की चटनी दोपहर को अवश्य सेवन करें। प्रातःकाल हरी हरी तुलसी या नीम की पत्तियां चबायें। रक्त शोधक है।

दालः—उड़द का पौष्टिक माना गया है, परन्तु वादी होता है। काफी घी और अदरक छोड़ना चाहिये। अरहर की दाल सुलभ तथा लाभकारी है।

समय—

भोजन कब करें—यह भी एक उलझन प्रायः लगी रहती है। यदि आप बैठे बैठे काम करने वाले व्यक्ति हैं, शारीरिक परिश्रम नहीं के बराबर करते है, तो आपको भूख कम लगेगी। फलतः आप दिन रात में दो बार से अधिक भोजन नहीं कर सकते। दफ्तर मे काम करने वाले बाबू लोग जो १० बजे दफ्तर जाते हैं और ४ बजे लौट आते हैं, उनके भी भोजन का समय और नियम बँध जाता है।

हिन्दुस्तानी जीवन में प्रातःकाल को जल-पान (ब्रेक-फास्ट या नाश्ता) दोपहर को भोजन और रात को भोजन—ये समय है भोजन के।

मोटे रूप मे, भोजन के सम्बन्ध में समझ लेना चाहिये, कि जब पिछला भोजन पच जाय और पेट खाली रहे तब

भोजन करना चाहिये । भोजन देखकर भोजन के लिये लालायत हो उठना ठीक नहीं । भूख हो तभी खाना चाहिये । चाहे पदार्थ कितना ही उत्तम क्यों न हो, हर दो भोजन के समय में कम से कम ६ घंटे का अन्तर अवश्य होना चाहिये ।

जलपान साढ़े सात बजे, भोजन दोपहर को एक बजे और रात्रि को साढ़े आठ बजे का उत्तम होता है । जिन्हें साढ़े नौ बजे भोजन करके आफिस जाना हो उन्हें जलपान की लत छोड़ देनी चाहिये । उन्हें सायंकाल पांच या साढ़े चार बजे कुछ खाना चाहिये । रात्रि को १० बजे भोजन करना उनके लिये ठीक होगा ।

रूप—

देर तक रखा हुआ भोजन न करना चाहिये । ऐसे भोजनों में कीड़े उत्पन्न हो जाते हैं—जो दृष्टिगोचर नहीं होते, फिर भी स्वास्थ्य के लिये ज़हर साबित होते हैं । देर तक पड़े रहने से भोजन मे विष दोष उत्पन्न हो जाता है । भोजन जब गरम ही रहे तभी कर लेना उचित है । आटा अधिक से अधिक एक माह के भीतर का पिसा खाना चाहिये ।

कषैले बर्तनों मे भोजन न रखना चाहिये, क्यों कि इनका कषैलापन शीघ्र ही भोजन में मिलकर भोजन को दूषित कर देता है । ऐसे बर्तन कलई करा लिये जाँय तो अच्छा है ।

बहुत से खाद्य पदार्थ टिनों में बन्द होकर बाज़ार मे बिकते हैं । यथा मुरब्बे, चीज़, पनीर, बिस्कुट, इन्हें बहुत पुराना मत खरीदिये, चाहे सस्ते ही क्यों न मिलते हों, ये विषाक्त हो जाते हैं ।

कभी कभी फसलों में बीमारी फैल जाती हैं, ये बीमारियां भाजियां और फलों में अधिक होती हैं । अतः भाजियों और फलों को काट कर फाल या टुकड़े कर देख लेने पर खाना या पकाना चाहिये। आलू में कभी कभी बीमारी लग जाती है। उसके भीतर काले काले दाग पड़ जाते हैं। बैंगन में कीड़े होते हैं। सेब, नाशपाती, आम, गूलर आदि में कीड़े पड़ जाते हैं।

भोजन को निगलने के पूर्व उसे खूब चबाना चाहिये। आप जितना ही चबायेंगे, आप का मेदा उस भोजन को उतना ही शीघ्र पचावेगा। फलतः रसरक्त, मांस, मज्जा और वीर्य बनने में सहूलियत हो जायगी। जो भोजन आप निगल जाते है—वह देर में पचता है। कभी कभी पचता भी नहीं, फलतः वह बेकार जाता है, उसका रस आप के शरीर के लिये किसी काम का नहीं होता। जो लोग चबाकर भोजन नहीं करते—उनके दाँत कमजोर हो जाते हैं, उन्हें अपच की शिकायत सदा लगी रहती हैं।

भोजन क्रम—भोजने क्रमके बारे में लोगोंमें विशेष अज्ञान फैला है। कौनसी वस्तु पहिले खायें और कौनसी बाद को—यह अधिकांश लोगों को नहीं मालूम। विशेषज्ञो ने निम्न लिखित क्रम बनाया है।

आरम्भ में—रसेदार और पतली चीजें।

क्रमशः—सूखी और भारी, मीठा, नमकीन, पेय जीराजल आदि फल पान, इलायची (मुँह साफ करने पर)

———

मरीज़ का आहार ।

प्रतिकूल जलवायु लग जाने से, कच्चा जला भोजन करने से, आकस्मिक चोट लग जाने से, असंयमित तथा अनियमित आहार विहार करने आदि से शरीर के अङ्ग कुछ समय के लिये शिथिल हो जाते हैं। इसी शिथिलता को बीमारी या रोग कहते हैं। जब प्राणी प्रकृति की गोद में ही दिन रात विचरण किया करते थे, बीमारियाँ कम थीं, परन्तु जब से कृत्रिमता पूर्ण जीवन यापन आरम्भ हुआ, तब से नाना प्रकार की बीमारियों ने भी आ घेरना आरम्भ किया।

बीमार व्यक्ति की चिकित्सा और औषधि के अतिरिक्त उसके नियमित भोजन में भी परिवर्तन करना पड़ता है। प्रतिदिन के आहार—यो तो उसे अच्छे नहीं लगते और यदि अच्छे भी लगें तो चिकित्सक देने नहीं देते। बीमारी के दिन में और बीमारी से उठने से लेकर पूर्ण स्वस्थ्य होने तक जो आहार बीमार को दिया जाता है, वह हमारी भाषा मे पथ्य कहलाता है।

आप उत्तम से उत्तम औषधि करें, विद्वान् से विद्वान् चिकित्सक बुलायें, परन्तु जब तक आप बीमार का पथ्य ठीक न करेंगे, बीमारी दूर होने मे सहायता न मिलेगी।

यदि आप ठीक ढङ्ग से खाद्य वस्तुओं का सेवन करते रहें तो बीमारी आप के पास आयेगी नहीं। बीमार को यह अच्छी तरह समझा देना चाहिये, उसे अपनी बीमारी के दिनों में जो भोजन करने को दिया जा रहा है। वह स्वाद रहित होते हुए उसके स्वास्थ्य के लिये हितकर है। यदि बीमार व्यक्ति ना-

समझ है, बच्चा या वृद्ध है, जिसके सामने तर्क और समझदारी की बातें करने में सफलता नहीं मिल रही है, तो ऐसे बीमार के घर वालों को चाहिये कि बीमारी के दिनों में घर में चिकना, चुपड़ा, तथा व्यापक रूप में ऐसे भोजन जो बीमार के लिये हानिकर हों, न पकायें और न खायें।

आयुर्वेदिक चिकित्सकों के अनुसार बीमारी मात्र में खट्टा, मीठा, तीता—ये तीन खाद्य सर्वथा वर्जित कर दिये जाते हैं। अनेक ऐसी बीमारियां यथा ज्वर—मे औषधि के अतिरिक्त किसी प्रकार का भी भोजन नहीं दिया जाता।

प्रमेह में.—यदि रोगी प्रमेह से पीड़ित है, धातु दौर्बल्यता आ गई है, स्वप्नदोष का शिकार है तो उसे निम्न लिखित भोजन वर्जित हैं।

खटाई, मिठाई, मिर्च, आलू, वर्फ, गरम पेय यथा चाय काफी, उत्तेजक पेय यथा शराब आदि।

क्या खायें:-गाय का धारोष्ण दूध, धुली उड़द की दाल, पुराने चावल, मूंग की दाल, शीतल जल।

मन्दाग्नि में:—(वर्जित) कच्चे व गरिष्ट भोजन, घी या तेल में बने पाक।

(विधानित) हरे (ताजे) फल, हरीतिका, प्याज, पालक की सब्जी, पक्की इमली, कागजी नीबू।

स्वास कास में:—(वर्जित) धुम्र पान, भैंस या बकरी का दूध, गरिष्ट भोजन, चांवल तथा शीत गुण प्रधान भोजन।

(विधानित) गेहूं की रोटियां, गाय का दूध मधु, परवल की भाजी, लहसुन, सूखे फल, अंगूर, अदरक का मुरब्बा।

रक्त क्षीणता में:--(वर्जित) खड़ी उड़द की दाल, विहार, गर्म स्थान में वास, खटाई, मिर्च, नमकीन मिठाइयां आदि।

(विधानित) गेहूँ की रोटियां, मूँग की दाल, ताजे फल, टुमैटो, नीबू. कच्चा प्याज, शुद्ध घी, गाय का धारोष्ण दूध; रक्त शोधक पेय, आसव।

कफ और खांसी:—(वर्जित) अधिक धूप, अधिक शीत, दही, चांवल।

(विधानित) गेहूं की रोटी, उड़द की दाल, अरहर, मूँग, बकरी का दूध, परवल, हरे साक, लहसुन, अदरक, सोंठ, लवंग, उष्ण जल।

जलने पर:— जले हुए रोगी को दूध, साबूदाना या सूजी दूध में पका कर दो।

पक्षा घात में:—यदि पक्षा घात या पीठ में फोड़ा हो तो, गेहूं की रोटी और दलिया दो, परवल की भाजी खिलावो। अधिक नमक और मिठाई मत दो।

स्थाई अपच:— स्थाई अपच के रोगी को प्रतिदिन हरीतिका का सेवन करना चाहिये। प्रातःकाल सात छोटी हरीतिका चबा कर पानी पीना चाहिये। व्यायाम का अभ्यास डालना चाहिये। हर मौसम परिवर्तन पर जुलाब लेना चाहिये। गरमी के दिनों में प्रातःकाल दूध की लस्सी पीनी चाहिये। बेल, संतरा, पपीता, अंगूर का शर्वत पीना चाहिये। कम खाना चाहिये। दाहक व गरिष्ट भोजन न करना चाहिये।

ज्वर में:—ज्वर मे उपवास करना चाहिये, ऐसा आयुर्वेदिक चिकित्सक प्रायः कहते हैं। यदि रोगी को भूख अधिक लगे

तो उसे दूध, सावूदाना पका कर दो। नमकीन चाहता हो तो कागजी नीबू नमक और काली मिर्च दो, मुनक्का भून कर दो। जलपान के समय तुलसी का पत्ता और काली मिर्च दो।

अतिसार में:— बेल का शरबत, गूलर की भाजी, जौ का दलिया पका कर दो।

कोई भी बीमारी हो, उत्तेजक, मलमूत्र-बाधक, दाहक आदि भोजन मत दो। मूँग की दाल, पुराना चॉवल, परवल की भाजी, गेहूं की खूब पतली रोटियां—ये व्यापक पथ्य हैं।

जब आप अधिक चिन्तित हों, उद्विग्न हो, क्रोधान्ध या कामान्ध हों, भोजन न करें। चित्त शान्त हो, वतावरण अनुकूल हो, स्थान स्वच्छ और निर्मल हो, कोई घृणित या बीभत्स दृश्य सामने न हो, भोजन करने बैठें।

स्वाद लेकर, चबाकर भोजन करें। ग्रास छोटे २ लें। प्रति-योगिता मे या जल्दबाजी मे पड़ कर बड़े ग्रास न लें।

नाक तक भोजन मत करो। दो रोटी की इच्छा बचा कर थाल छोड़ दें। उचिष्ठ न बचे इसके लिये पहिले से सतर्क रहें।

भोजनोपरान्त किसी प्रकार का शारीरिक श्रम न करें। कम से कम पन्द्रह मिनट तक अपने को दुनिया से दूर रखें। भोजनोपरान्त लघुशङ्का जायं, तत्पश्चात बायें करवट लेट रहें—कभी अपच न होगा।

भोजन के पश्चात् स्नान, विहार वर्जित है।

———

पानी

विशुद्ध खाद्य, (अन्न आदि) दोष रहित (जल) और स्वास्थ्यकर वायु—ये ही हमारे स्वास्थ्य के लिये आवश्यक हैं।

खाद्य चाहे कितना ही विशुद्ध क्यों नहो, यदि पीने का जल दूषित है तो आपका स्वास्थ्य कभी भी ठीक नहीं रह सकता।

खेद है, कि हम खाने की ओर तो अधिक ध्यान देते हैं, परन्तु पानी की ओर से उपेक्षित से रहते हैं। बहुत कम लोग यह जानते हैं कि दूषित जल का स्वास्थ्य पर कितना हानिकर प्रभाव पड़ता है।

हम बिना अन्न दो चार दिन तक रह भी सकते हैं, परन्तु पानी—इसके बिना हम नहीं रह सकते। हमारे शरीर में पानी का अधिक भाग है। शरीर में ६ और ७ के अनुपात से जल रहता है। यदि शरीर नौ सेर है तो पानी सात सेर होगा।

लोग अच्छे पानी का लाभ बहुत कम जानते हैं। यदि जानते होते तो पीने का जल खुला, महीनों तक बिना मजे मिट्टी या लोहे के बरतनों में, पुराने मिट्टी के कूड़ों में, मोरी के पास न रखते। गन्दे तालावों, शहर के गन्दे भाग में बहने वाली नदियों या जलाशयों, बिना जगत् के कुओं का जल कभी भी न पीते। सैकड़ों बीमारियाँ दूषित जल से उत्पन्न

होती हैं, विशूचिका व मलेरिया आदि प्रकोप जल ही के सहारे अधिक आक्रमण करते है।

आपने भी सुना होगा—"उन्हें पानी लग गया" स्वास्थ्य के अनुकूल पानी न मिलने से प्रति वर्ष एक करोड़ व्यक्ति बीमार पड़ते हैं। कितने बड़े दुःख की बात है कि हम शुद्ध जल के महत्व को भूल बैठे हैं।

यदि आप को कभी बद्रिकाश्रम जाने का संयोग मिलेगा, तो आप शुद्ध जल का महत्व अवश्य समझ जायेंगे। यह जल आप को, लछमन झूला से आगे मिलेगा। इतना मीठा और स्वास्थ्य कर जल अन्यत्र कम मिलता है। आप कच्चा आँवला खाकर पानी पीयें तो पानी बड़ा मीठा लगेगा—रोग रहित जल का स्वाद ऐसाही होना चाहिये, परन्तु गंगाजल या ऐसा अन्य शुद्ध सबको सब काल तो सुलभ न हो सकता, अस्तु! जल को वैज्ञानिक विधि से शुद्ध कर लेना चाहिये।

निम्नलिखित जल पीना वर्जित है।

१—छोटी बावली का।

२—ऐसे कुँए का जिसका पानी कभी न निकाला गया हो, या बहुत कम निकाला जाता हो।

३—ऐसे कुँए का जिसमे ऊंची जगत न होने के कारण, बरसात का पानी आ जाता हो।

४—बरसाती नाले का।

५—नदी के उस भाग का, जो जनपद के उस भाग में बहती हो जहाँ लोग शौचादि से निवृत होते हों।

६—उस जलाशय का जहाँ पशु स्नान करते हों, धोबी कपड़े साफ करते हों, शहर के गन्दे नाले गिरते, हों, कारखाने की गलीज बहती हो।

७—महामारी, विशूचिका आदि प्रकोपों में हर जलाशय या कूप का।

पानी साफ़ करने की विधि।

यदि शुद्ध जल न मिले तो दूपित जल को निम्नलिखित रीति से शुद्ध करलें। मिट्टी के ताजे दो वर्तन लो। एक में पानी भर दो दूसरे को खाली रक्खो। भरे वर्तन को तिपाई पर रख दो। तिपाई और वर्तन दोनो की पैंदी में सूराख होनी चाहिये। वर्तन का सुराख खूब पतला हो। उस सूराख में कपड़े की एक पतलीसी वत्ती डाल दो। अब खाली वर्तन उसके नीचे रख दो। जल बूंद २ टपकना चाहिये। धार न निकलनी चाहिये। यदि जल बड़ा दूपित रहा हो तो पहिले मोटे कपड़े से छानकर खौला लेना चाहिये।

इससे भी अधिक शुद्ध करना हो तो खाली वर्तन के मुंह पर बांस की खखरी डलिया रखिये, डलिया में मोटा कपड़ा बिछाइये। फिर डलिया में धूल रहित लकड़ी के साफ कोयले या बालू रख दीजिये। इससे छनकर जो जल निकलेगा, वह बहुत शुद्ध होगा।

इस पानी को अत्यन्त साफ पात्रों में तिपाई पर रखिये,

यदि तिपाइयाँ न हों, तो एक फुट ऊंची बालू बिछाकर रखिये। बर्तन के मुंह में कपड़ा बाँध दीजिये या ढक्कन लगा दीजिये।

पानी औटाते समय कच्चा हरा आँवला और पोटाश परमैगनट छोड़ दें, तो पानी स्वास्थ्य वर्द्धक व दोष रहित होजायगा, दस सेर पानी पीछे चार बूंद इत्र छोड़ देने से पानी सुगन्धित हो जाता है।

प्यास चाहे गर्मी में लगे या जाड़े में, शीतलजल से ही बुझती है। जाड़े में भी गरम जल न पीयें।

देहात में रहने वालों को पानी के विषय में खूब सतर्क रहना चाहिये। नगरों में जहाँ जहाँ जल-कल का प्रबन्ध होगया है, वहाँ फिल्टर किया हुआ शुद्ध जल मिलने लगा है। ऐसे कुँए का जल जो खूब गहरा हो। जिसमें खारापन न हो, स्वास्थ्य की दृष्टि से उत्तम होता है।

निराहार

जितने मनुष्य खाते-खाते मरते हैं, उतने बिना खाये नहीं। खाने से—विशेष कर अधिक खाने से ही मनुष्य बीमार पड़ता है। इस लिये जहाँ खाने के लिए आप दिन रात लगे रहते हैं, वहीं आप न खाने के लिये भी कुछ नियम रखें तो आपका स्वास्थ्य और भी ठीक रहेगा।

हमारे पूर्वजो ने निराहार के महत्व को बख़ूबी समझा था, इसी लिए उन्होने उपवास रखने के नियम "व्रत" को धार्मिक रूप दे दिया था। ताकि लोग धर्म की मर्यादा के कारण व्रत रखा करें। इनका धार्मिक महत्व चाहे जो कुछ हो, परन्तु स्वास्थ्य के लिए व्रत = उपवास रखना अत्यन्त आवश्यक है।

मोटे रूप में प्रत्येक स्वस्थ्य व्यक्ति को सप्ताह मे एक दिन बारह घंटा और पखवारे मे एक दिन चौबीस घंटा निराहार रहना चाहिए।

जिस दिन उपवास से रहना हो, रात को हल्का, किन्तु पुष्टिकर भोजन करना चाहिए। उपवास के दिन प्रातःकाल सूर्योदय के प्रथम स्नान कर लेने से प्यास का कष्ट कम हो जाता है।

उस दिन अन्न या जल कुछ भी न ग्रहण करना, प्रथम श्रेणी का निराहार रहना है।

प्रातःकाल फलो का रस ले लेना, द्वितीय श्रेणी का गोरस या शक्कर, शरबत पीना, तृतीय श्रेणी का और फलाहारी भोजन खा लेना निकृष्टि श्रेणी का व्रत (उपवास) है।

सुस्वास्थ्य के लिये प्रथम दो प्रकार के उपवास उत्तम हैं। उपवास के दिन मेदे को आराम करने का अवसर मिल जाता है, इस आराम के बाद उसमें नई शक्ति आजाती है और वह भोजन पचाने में अधिक सफल होता है।

बालकों को—अधिक शारीरिक श्रम करने वालों, गर्भिणी या प्रसूताको बल पूर्वक उपवास न रखना चाहिए। इनके लिए भूखे रहना ही हानिकारक है। जिनका अन्न न पचता हो, जिन्हें ज्वर हो, जिन्हें कोई *धार्मिक कृत्य करना हो, उन्हें उपवास करना आवश्यक है।

उपवास के दूसरे दिन—एकाएक भोजन पर टूट न पड़ना चाहिए। खूब मल-मल कर स्नान करने के बाद फलों के शर्बत धारोष्ण दूध, घी, काली मिर्च, मिश्री एक में मिलाकर वा संतरा से नाश्ता करना चाहिए। खाली पेट केवल जल न पीना चाहिये।

---

*धार्मिक कृत्य वा पवित्र त्यौहार पर व्रत रखना चाहिये, ऐसी धर्म शास्त्रों की आज्ञा है। भोजन कर लेने से शरीर मे विकार उत्पन्न हो जाता है। फलतः विहार आदि करने की इच्छा जाग उठती है। दूसरे गुण-प्रधान भोजन करने से गुण-विशेष उत्पन्न हो जाते हैं। यथा आपने तामसिक भोजन किया। प्याज, लहसुन, आमिष आदि ग्रहण किया तो आपकी चित्त वृत्ति कभी भी शुद्ध नही रहेगी और चित्त वृत्ति शुद्ध न रहने से धर्म-कार्य में बाधा पडने की आशङ्का रहती है।

गर्भवती स्त्री के लिये भोजन।

गर्भवती स्त्री को भोजन साधारण करना चाहिये। इच्छा-भोजन करना चाहिए। प्रत्येक स्वास्थ्य कर भोजन जिस पर मन चले अवश्य खाना चाहिए। भोजन हल्का, खूब पका होना चाहिये। मीठा कम और दूध अधिक लेना चाहिये। हरे शाक खूब खाना चाहिये। सन्तरे का रस पीना चाहिए और सन्तरा खाना चाहिए। औषधियों से बचते रहना चाहिए। उष्ण पदार्थ बिलकुल न लेना चाहिए। ज्वर को स्वतः शान्त होने देना चाहिए। औषधि न लेनी चाहिये। कुनैन खाने से कई स्त्रियों को गर्भपात होगया है। साधारण ज्वर तो विशेष चिंता का विषय नहीं है, परन्तु कड़ा और मियादी ज्वर की फौरन चिकित्सा करनी चाहिये।

पान।

हमारे भारतीय भोजन विधान मे पान (नाग-बेल) या 'मुख शुद्धर्थी' को विशेष महत्व दिया जाता है। साधारण अवस्था के गृहस्थ के यहाँ भी पान का व्यवहार पाया जाता है। पान मगही, जगन्नाथी, महोबे वाले, मगहरी, बँगला या देशी, कई प्रकार के होते हैं।

पान सड़ा न होना चाहिये। बीड़ा लगाते समय चूना, खैर, सौपारी का अन्दाज ठीक रखना चाहिए। चूना का दूना खैर होना चाहिए। सुपारी कुतर कर डालनी चाहिए। यह साधारण पान का मसाला है, बीड़ा तिकौनिया लगाकर लौंगसे खील देना चाहिए

जावित्री, मुलहठो, गरी, इत्र, पीपरमेन्ट, इलायची आदि भी डालते है। सुनहले और रुपहरे बरक़ भी चिपकाते हैं। खैर को गुलाबजल में पकाते हैं। चूना सीप, पत्थर, मिट्टी का तो होता ही है, मोती का भी होता है।

यदि चूना अधिक हो और भीतर मुँह कट जाय, तो या तो खैर खा लीजिये या गिरी, इससे आराम मिलेगा।

भोज समारोह।

हमारे भारतीय जीवन में ऐसे अवसर प्रायः आते ही रहते हैं, जब हम घर वालों के अतिरिक्त इष्ट मित्रों सहित भोजन करते हैं। ऐसे अवसरों के लिए हमने भोज-समारोह नाम दिया है।

ये भोज समारोह शोक और आनन्द दोनों अवसरों पर होते हैं और विशेष आयोजन के साथ होते हैं।

ये दो ढङ्ग के होते हैं (१) शुद्ध भारतीय ढङ्ग के (२) आधुनिक ढङ्ग के।

शुद्ध भारतीय ढङ्ग के भोजों में छूत-छात का विशेष विचार रहता है। खाने वाले दो श्रेणी के होते हैं (१) ब्राह्मण तथा दीन दुखिये (२) इष्ट मित्र (विशेषतः कुटुम्बी) प्रायः इन भोजों मे पक्की ही रसोई का बोल-बाला रहता है। इन भोजों में लोगों को सामाजिक रुतबे के अनुसार बैठना चाहिये। चौका जमीन पर लगाना चाहिये। आटे या चूने से चौके काट देना चाहिये। परसते समय सिले वस्त्र त्याग कर परसना चाहिये, भोजन दूर से रखना चाहिये। छू जाने पर साथ की सामग्री फिर चौके से बाहर कर देनी चाहिये। हाथ, पैर धोकर फिर चौके में आना चाहिये।

आधुनिक ढङ्ग के भोजन के लिये चौकियों या फर्श पर जाजिम-दरी बिछाकर प्रबन्ध होता है। इसमें छूत-छात के सम्बन्ध में उदार विचार रखने वाले लोग शामिल होते हैं। चौका या परसने के सम्बन्ध मे विशेष चैतन्य होने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

इस भोज में लोग हर तरह के वस्त्र पहिने भोजन करते हैं, यों तो भोजन करते समय विशेष वस्त्र पहिनना ही नहीं चाहिये, पर लोग इस ओर कम ध्यान देते हैं, दफ्तर के सूट पहिन कर ही चौके पर डट जाते हैं।

एक तीसरे ढंग का भोज होता है जो अभारतीय होते हुए भी भारतीय द्वारा भारत में और भारतीय समाज में, व्यवहृत हो रहा है। इसे टेबिल कुर्सी भोज समझ लीजिये। इसमें महिलायें और पुरुष स्वच्छन्दता पूर्वक शामिल होते हैं। कच्ची-पक्की आमिष, निरामिष, शराब, कवाब सभी चीजें खाते हैं। पत्तल या थाल की जगह पर रकाबियाँ और तश्तरियाँ चलती हैं।

भोज में शामिल होने वालों को शिष्ट होना चाहिये। "इष्ट मित्रों सहित" पधारने का निमन्त्रण पाकर भी बिना विशेष आग्रह हुए अकेले जाना चाहते हैं। बिना बुलाये जाने से बढ़कर अपमान की और कौनसी बात हो सकती है।

इन अवसरों पर भोजन परसने वाले चतुर होने चाहिये। मोटे, थुल २ शरीर वाले, ढीला वस्त्र पहिने, संक्रामक रोग पीडित अङ्ग-भङ्ग लोगों से यह काम न कराना चाहिये।

भोजनोपरान्त—पान, बीड़ी, सिगरेट, इलायची आदि का भी प्रबन्ध रखना चाहिये।

भोजन और हमारा जीवन ।

यदि मनुष्य का पेट न हो तो सारी विश्व-विडम्बना जिस लिये वहदिन का रात, रात का दिन,सत्य का झूंठ और झूठ का सत्य करता रहता है एक क्षण में बन्द होजाय ।

शरीर के लिये संसार का सब से बड़ी आवश्यकता है । भूख की ज्वाला में तड़पती हुई माताओं ने अपने बच्चों तक को खा डाला है । एक कहावत हैः—भूख लगे तब भोजन क्या और नींद लगे तब आसन क्या ।" मतलब यह है कि भूख लगने पर मनुष्य केवल मात्र पेट भरना चाहता, यह नहीं ढूंढ़ता कि स्वादिष्ट भोजन ही मिले तभी खाँय और नींद लगने पर मनुष्य कङ्कड़ पर भी सो लेता है, मुलायम गद्दों को भूल जाता है ।

एक बार सम्राट अकबर शिकार पर चले । बीरबल साथ आखेट करते २ सम्राट सुदूर जंगल में जा पड़े । साथी छूट गये, बीहड़, बन, पर्वत आगए । बस्ती का नाम निशान न दीख पड़ा । अकबर को भूख लगी । बीरबल साथ थे उन्होंने अकबर से कहा, जहाँपनाह इस समय मेरे पास घोड़े को देने के लिये मटर की रोटियाँ रक्खी हैं और कुछ तो नहीं है । अकबर ने उन्हीं रोटियों को लेकर भर पेट खाया और पास के झरने से इच्छा पूर्वक पानी पीकर बीरबल से कहा—बीरबल ये रोटियाँ बड़ी स्वादिष्ट हैं । बोलो किस पदार्थ की हैं । बीरबल ने कहा हुजूर ये रोटियाँ तो मटर की हैं । शाहन्शाह अकबर को भूख ने मटर की रोटियों को मीठी करके दिखा दिया । कहने का तात्पर्य यह है कि भूख लगने पर मनुष्य को केवल उदर ज्वाला शान्त करने की चिन्ता रहती है । रसना को प्रोत्साहन देने से नहीं ।

भूख और पेट की ज्वाला भी बड़ी गजब की होती है। सारा त्रैलोक्य इसी के वश मे है, इसी से विश्व का चक्र अपने आप घूमता रहता है। विना इस ज्वाला को शान्त किये आप धर्म या अधर्म कुछ भी नहीं कर सकते।

कबीर ने लिखा है:—

कबिरा छुधा है कूकरी, करति भजन मे भंग।
याको टुकडा डारि कै, भजन सु करहु निसंग॥

रहीम ने लिखा है:—

कह रहीम पहि पेट सों, क्यो न भयहु तुम पीठ।
भूखे मान बिगारई, भरे बिगारे दीठ॥

जब भूख लगती है तब मनुष्य लज्जा, शील, संकोच, मान प्रतिष्ठा सब खो बैठता है दर दर का भिखारी बन जाता है। वस्त्र न रहे तो मनुष्य कुछ दिन रह सकता है, परन्तु भोजन बिना दो चार दिन भी नहीं चल सकता।

किसी कवि ने लिखा है:—

जब आदमी के पेट में आती है रोटियाँ।
फूले नहीं बदन में समाती है रोटियाँ॥
आँखें परी रूहों से लड़ाती हैं रोटियाँ।
सौ सौ तरह की नाच नचाती है रोटियाँ॥

× × × ×

लम्बे किसी के बाल है रोटी के वास्ते।
कपड़े किसी के लाल है रोटी के वास्ते।

बाँधे कोई रूमाल है रोटी के वास्ते।
सब कस्फ़ व कमाल है रोटी के वास्ते॥

इस लिये जीवन में रोटी की व्यवस्था की विशेष आवश्यकता है। सुन्दर और स्वास्थ्यकर भोजन के सम्बन्ध में कभी दो विचार नहीं हो सकते। अर्थात् संसार में कोई विरला ही मनुष्य होगा जो सुन्दर और स्वस्थ्यकर भोजन न पसन्द करें। कहते हैं कि भोजनों में वह भोजन उत्तम है जो अपने को रुचिकर प्रतीत हो।

मनुष्य की प्रकृति भिन्न २ प्रकार की हुआ करती है यही प्रकृति ही मनुष्य को हर प्रकार विशेष भोजन करने को उत्कण्ठित, उत्तेजित तथा प्रभावित करती रहती है।

अब हम भोजन एवम् पाक के सम्बन्ध में उन बातों को बतलाना चाहते हैं जिसे हम सुन्दर एवम् स्वस्थ्यकर भोजन तैयार करने की पहिली सीढ़ी समझते हैं।

भोजन बनाने का सामान

भोजन बनाने का सामान शुद्ध होना चाहिये। प्राय: ऐसा होता है कि बाजार मे शुद्ध सामान नही मिलता। गुणवान पाचक वही है जो बाजार से खरीदे गये खराब या सस्ते सामानों से भी ऐसा सुन्दर भोजन तैयार कर दे कि खाने वाला वाह वाह कह उठे। यही चतुर रसोइये और फूहड़ रसोइये की

परख होती है। दुनिया समझती है रोटी बनाना निहायत सरल कार्य्य है। मेरे कहने का यह मतलब नहीं कि रसोई बनाना कोई कठिन काम है, परन्तु इतना अवश्य है कि यह काम लापरवाही का नहीं है। अस्वस्थ्य एवं विकृति-चित्त की स्त्री या पुरुष कभी सुन्दर भोजन नहीं बना सकता। उसे आप चाहे कितना ही महंगा सामान खरीद कर क्यों न लादें वह ऐसा खराब भोजन पकाकर रख देगा, कि आप बड़े दुःख के साथ उसे गले के नीचे उतारेंगे।

होना यह चाहिये कि भोजन बनाने वाले प्रत्येक सामान को खूब समझ कर लिया जाय। सूखे सामान योंही सूप आदि से साफ कर लिये जाते हैं, चावल, दाल आदि ऐसे सामान फिर ठण्डे जल से कई बार धोये जाते हैं यदि पास पड़ोस मे विशूचिक प्रभृति बीमारी फैली हो तो प्रत्येक सामान को साफ करने या तैयार करने के लिए शीतल जल के बजाय गरम जल का प्रयोग होना चाहिये। खाद्य पदार्थों में प्रायः कंकड़ी आदि पड़ जाती है। यद्यपि यह बहुत मोटी बात है, कि बिना इन्हे अच्छी तरह निकाल फेंके इन्हें आगपर न चढ़ाना चाहिये, तथापि प्रायः ऐसा नहीं होता। अधिकांश घरों में स्त्रियां लापरवाही-वश इतना तक भी नहीं करतीं।

पाक-शाला

पके भोजन पर स्थान का भी प्रभाव पड़ता है। यदि गन्दे स्थान मे पका भोजन बनाकर रख दिया जो उस स्थान की

जलवायु का उस पक्के भोजन पर दूषित प्रभाव पड़े बिना न रहेगा। ऐसी दशा में रसोईघर या रसोई-स्थान का चुनाव एक विशेष महत्व रखता है। इस सम्बन्ध में हम भारतवासी-यूरोपियनोंसे कहीं अधिक आगे हैं। उनकी पाकशाला बड़ी गन्दी होती है। उनके बबरची खाने का प्रत्योकरण देखकर एक प्रकार से घृणा सी हो आती है। यदि उसी स्थान पर भोजन भी करने हो तो कदाचित् ही कभी दिल गवांही दे। उनके यहां भोजन पकाने और भोजन करनें—दोनों के अलग अलग स्थान हुआ करते हैं। हमारे यहां अधिकांश घरों में यह बात नहीं है। हम यहां सम्पन्न घरों की बात छोड़ देते हैं। अधिकांश घरों में, यहाँ तक कि शहरों,में होटलों तक में चूल्हों के पासही चौका होता है। मेरी समझ में इसके दो कारण हैं.। पहिला यह कि हमारी संस्कृति में उठायो हुआ भोजन नहीं किया;जाता। रसोई स्थान से यदि भोजन स्थान कुछ दूर हुआ तो रसोई घर से लेकर भोजन घर तक के रास्ते की सफाई ठीक वैसी हीं करनी पड़ती है जैसे चौंके की की आती है। इस परिश्रम को बचाने के लिये चूल्हा और चौका पास पास रखा जाता हैं दूसरा कारण यह भी हो सकता है कि हम भोजन पकाने और करने के लिये दो दो स्थान सुरक्षित रखने की क्षमता नहीं रखते।

रसोई घर की प्रति दिन सफाई होनी चाहिये। यह सफाई यदि रसोई घर पक्के फर्श या छत का है तो गरम पानी से और यदि कच्चा है तो गोबर और मिट्टी से होनी चाहिये।

रसोई स्थान कमसे कम इतना बड़ा अवश्य होना चाहिये, जिसमें मिरच, मसालों की थैलियाँ या डिब्बियां आसानी से सजा कर रखी जा सकें।

बाजार से भोजन का सामान खरीदते समय विशेष कंजूसी का प्रदर्शन न करनी चाहिये। प्रायः देखा जाता है कि केवल पाव आधपाव की सस्ती या मंहगी का ख्याल कर लोग निहायत रद्दी सामान खरीद लाते हैं।

बहुत से सामान सूँघ कर नये या पुराने पहिचाने जा सकते है। बहुत से सामान आँखों से भले या बुरे मालूम हो जाते हैं और भी कुछ ऐसे सामान हैं जो बिना जबान पर चढ़े अपना गुण या अवगुण नहीं प्रकट करते यों तो यदि सूखी लकड़ी में भी घी मसाला देकर आप आग पर चढ़ा देंगे तो कुछ न कुछ स्वाद देगाही, परन्तु सदा यह नियम लागू नहीं होता। इसलिये बाजार से सौदा लेते समय ही ऐसी वस्तु लेनी चाहिये, जो विशेष सड़ी, गली, पुरानी या अस्वस्थ्य कर न हो।

समान रखने का स्थान।

प्रायः ऐसा होता है कि लोग इकट्ठा सामान खरीद ले आते है बड़ी या छोटी सभी प्रकार की गृहस्थियो के लिये यही होना भी चाहिये। इन सामानों को बन्द बर्तनमें रखना चाहिये, चूहों के उपद्रव से प्रायः ये सामान जो ठीक तौर से ढक कर नहीं रक्खे जाते, खराब हो जाते हैं। प्रायः ऐसा देखा जाता है कि चूहे उन सामानो में पाखाना और पेशाब सभी कर देते हैं और बनाते समय वे सब सामान उपयोग में आजाते हैं।

तरल पदार्थों में मक्खियाँ, तथा उड़ने वाले अन्य कीड़े पड़ जाते हैं। कभी कभी वे बड़े जहरीले भी होते हैं और स्वास्थ्य पर हानिकारक तथा उलटा प्रभाव डाल देते हैं।

रसोइया या भोजन बनाने वाले को चाहिये कि सब सामान पास रखकर भोजन बनाने बैठे, अगर आपके पास मिर्च, मसाला नहीं

है। आप उस तरकारी को छोड़कर मसाले के लिये दौड़ते हैं। कभी कभी इस दौड़ धूप में पाक जल जाता है।

पाकशाला हर दशा में शयनागार तथा वस्त्रालय से दूर होना चाहिये, क्यों! इसे बताने की आवश्यकता नहीं है। पाकशाला में जहां चूल्हा हो वहाँ छत में सूराख या झरोखो का होना निहायत ज़रूरी है। इससे घर काला होने से बचता है। धुँए फैलने से जो रसोई बनने के समय घर में सब लोगों को जो खांसी की महामारी फैल उठती है, उससे भी लोंगों को राहत मिल सकती है।

हिन्दुस्तानी शिष्टाचार के अनुसार भोजनशाला और पाकशाला पास ही पास होना चाहिये। इससे भोजन परसने में सुविधा होती है।

भोजन करने का स्थान मनोरम होना चाहिये। इसका मन पर बड़ा लाभकारी प्रभाव पड़ता है।

अंग्रेजी ढंग के चौके मे कुर्सी और टेबुल की प्रधानता रहती है, परन्तु हिन्दुस्तानी सभ्यता इसको पसन्द नहीं करती। ज़मीन पर पटरियों (पीढ़े) या आसनी या कमली पर बैठकर भोजन करने का अपने यहाँ नियम है। गुजरातियों में नियम है कि थाल को भी एक ऊंचे से आसन पर रख लेते हैं।

भोजन करने के भी अलग वस्त्र होने चाहिये। भोजन करते समय ढीले और हल्के वस्त्र ही शरीर पर होने चाहिये। पूरा 'सूट' (अंग्रेजी ढंग का) पहन कर हिन्दुस्तानी चौके मे भोजन करना हास्यास्पद समझा जाता है।

——— —

पाक एवम् भोजन पात्र

भोजन विशेषतः, पके भोजने पर उस पात्र (बरतन) का भी प्रभाव पड़ता है जिसमें भोजन पकाया या परसा जाता है। इसलिये स्वास्थ्यकर भोजन के लिये योग्य धातु के बने हुए बरतनों को ही काम में लाना चाहिये।

फूटे, अपना रंग छोड़ने वाले, जङ्ग खाये हुए तथा अस्वास्थ्यकर पात्र में भोजन न बनाना चाहिये और न करना चाहिये। कुछ धातुओं के सस्ते बरतनों में खट्टी चीजें जल्द खराब हो जाती हैं।

खट्टी चीजों के रखने के लिये सबसे उपयोगी पात्र पत्थरों के ही अब तक सिद्ध हुए हैं। फूल और चांदी के बरतनों में भोजन करने से स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। कमल के पत्तो पर भोजन करने से भोजन सुस्वाद हो जाता है।

सप्ताह में एक बार घर के तमाम बर्तनों को गरम पानी में खौला लेना चाहिये। भीतर बाहर मल मलकर साफ करना चाहिये।

मिठाई तथा घी मे तैयार होने वाले पाकों के लिये अधिक उपयुक्त लोहे के ही पात्र होते हैं। प्रायः प्रत्येक भोजन पात्र और पाक-पात्र को ढक्कनदार रखना चाहिये। बिन ढके हुए भोजन पात्रों को रखने से कभी कभी बड़े अनर्थ सुनने में आये हैं।

मन्द अग्नि पर तैयार किया हुआ भोजन रुचिकर होता है। निधूम अग्नि पर रौंधा हुआ भोजन, धुंएदार अग्नि पर पकाये भोजन से कहीं अधिक स्वादिष्ट होता है। पत्थर के कोयले पर तब तक भोजन न पकाना चाहिये जब तक कि वह निर्धूम न

हो जाय। पत्थर के कोयले का धुंआ एक प्रकार से शुद्ध जहर होता है।

रसोइया

रसोइया स्वास्थ्य, रोग रहित, शुद्ध विचार तथा शान्ति प्रकृति का होना चाहिये। यदि वह इसके विपरीत हुआ तो वह चतुर पाचक नहीं हो सकता। उसका पकाया हुआ भोजन कभी शुद्ध नहीं उतरसकता।इसीलिये हमारे यहाँयह काम सबसे पहिले स्त्री जाति को सौंपा गया। स्त्री जाति उदारता, वात्सल्यता तथा शान्ति की खानि समझी जाती हैं।

नीच और मलिन व्यक्ति का बनाया हुआ भोजन धर्म-शास्त्रों में अखाद्य कहा गया है। इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि ऊँची जाति वाला व्यक्ति ही शुद्ध भोजन तैयार कर सकता है, परन्तु वह व्यक्ति जो हफ्तों स्नान नहीं करता, दिन रात एकही कपड़े लादे रहता है, शुद्धि अशुद्धिका विचार नहीं रखता आचरण की महत्ता का ज्ञान नहीं रखता, धार्मिक दृष्टि का कहिये, स्वास्थ्य की दृष्टि से कभी भी गुण-युक्त पाक नहीं तैयार कर सकता।

जिस पाचक को देखकर ही आपके हृदय में घृणा का संचार हो उठे। भला उसका बनाया भोजन आपको क्योंकर रुचेगा। आज नगरों में नाना प्रकार की बीमारियों का कारण क्या है? अशुद्ध और गन्दे स्थान पर पकाये और खाये गये भोजन!

भोजन बनाने के पहिले और बाद को रसोइये को मलमल

कर स्नान करना चाहिये। रसोई करते समय का वस्त्र अलग होना चाहिये। साधारण समय का वस्त्र रसोई घर में न ले जाना चाहिये। जिस वस्त्र को पहिन कर आप बाजार की क्षय रोग प्रचारिणी धूल और गर्द में सन चुके हैं, वही वस्त्र पहिन कर यदि आप भोजन बनावेंगे या करेंगे तो आपका स्वास्थ्य कभी भी ठीक नहीं रह सकता।

भोजन परसने और पकाने वाला प्रायः हमारे घरों मे एक ही रहा करता है। भोजन परसने वाले का उदार हृदय का होना अत्यन्त आवश्यक है। यह कार्य उस व्यक्ति को ही सौंपना चाहिये जिसका हृदय माता सा उदार हो। स्त्री का लक्षण बताते हुए एक नीतिकार ने कहा है:—

क्रोधे दासी रते वेश्या भोजने जननी समा।
आपत्ते बुद्धि दाताच स्वभार्या जग दुर्लभा॥

\+ \+ \+ \+ \+

उस पुरुष को अत्यन्त भाग्यशाली समझना चाहिये जिसे भोजन देने वाली ऐसी स्त्री मिले जो हंस मुख, सुन्दर तथा आकर्षक वस्त्रों वाली मनोहर वेश वाली, माता सा हृदय रखने वाली, शीघ्र गामिनी चतुर हो अल्प वयस वाली हो। ऐसा भोजन लाख पौष्टिक का काम करता है। जिस स्त्री मे यह गुण नहीं कि वह किस प्रकार पूछ पूछ कर अपने घर वालों को स्वास्थ्यकर भोजन दे, वह स्त्री घर के लिए शोभा नहीं, अपितु! गृहस्थी के लिये भार है।

रसोई परसना भी एक कला है, गुण है प्रतिभा है। रामायण में जनकराज के यहाँ जब राम को बरात जीमने जाती

है, उस समय का हाल वर्णन करते हुए तुलसीदास जी लिखते हैं:—

।। छनमह सब कहं परसिगे चतुर सुआर विनीत ।।

सुआर के लिए चतुर और विनीत होना निहायत जरूरी है। यदि कोई भोजनार्थी बारबार एक ही प्रियकर वस्तु को मांग रहा हो तो उसकी इस मांग से सुआर को क्रोधित होने का भाव न दिखाना चाहिये। चतुराई और विनीतपने से काम लेना चाहिये।

भोजन करना

भोजन करना सबको नहीं आता यह बात सुनकर कदाचित् आप मुझ पर हँसें। इस तरह तो एक अंधे व्यक्ति का भी हाथ ठीक उसके मुंह के पास पहुँच जाता है, परन्तु यह कोई विशेषता नहीं है।

भोजन करते समय शान्ति चित्त रहना चाहिये। संसार की चिन्ताओं को चौके के बाहर ही छोड़ आना चाहिये। यदि आप बहुत उद्विग्न हों, क्रोध मे हों, अधिक बीमार हों, अशुद्ध वस्त्रों में हो, बहुत दूर से पैदल चलकर आये हों, तो तुरन्त चौके पर नहीं बैठ जाना चाहिये।

भोजन करते समय मौन रहना बहुत लाभकारी होता है। खाते समय बात करने से स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ता। भोजन करते समय न किसी को क्रोध पूर्ण बात सुनानी

चाहिये और न ऐसा वातावरण भोजन करने वाले के सामने उपस्थित करना चाहिये।

भोजन करते समय ढीले वस्त्रों को समेट लेना चाहिये, मुंह न बजाना चाहिये। चलते चलते भोजन न करना चाहिये।

एक बार भोजराज को उनकी स्त्री ने मूर्ख कह दिया। भोजराज को बड़ा आश्चर्य हुआ। उन्होंने विचारा कि उनकी आज्ञाकारिणी स्त्री अपने पति को जब मूर्ख नाम से सम्बोधित कर रही है तब 'मूर्ख' शब्द अवश्य ही कोई अच्छा अर्थ वाला शब्द होगा, अन्यथा वह भोजराज ऐसे विद्वान् पति के लिये उस शब्द को प्रयोग में ही नहीं लाती। इसी विचार को लेकर वे सभा में आये और हर एक आगन्तुक पण्डित को उस दिन "मूर्ख" शब्द से सम्बोधित किया। राज दर्बार में तहलका मच गया पर किसी को भोजराज से इस सम्बन्ध में प्रश्न करने का साहस नहीं हुआ। जब कालिदास को भी इसी शब्द से सम्बोधित किया गया तब उन्होंने भोजराज से कहा—हे राजन्! आप हमें मूर्ख क्यों कहते हैं और ऐसा कहते हुए उन्होंने बहुत सी बातें कहीं कि हमने अमुक काम नहीं, अमुक काम नही। रास्ता चलते भोजन नहीं किया, फिर किस हेतु आपने मुझे इस संज्ञा से पुकारा।

कहने का तात्पर्य यह कि रास्ता चलते समय भोजन करना, हिन्दुस्तानी शिष्टाचार के अनुसार मर्खता का एक लक्षण समझा जाता है।

जलने की दवा

[भोजन बनाते समय]

भोजन बनाते समय अग्निदेव से सदा सम्हले रहने की आवश्यकता है। अग्निदेव से चाकूदेव भी कभी कभी खतरा कर बैठते हैं।

बम्बई नगर की सालाना रिपोर्टों के देखने से पता चलता है कि वहाँ प्रति वर्ष दो दर्जन स्त्रियाँ स्टोप जलाते समय जलकर मर जाती हैं।

भोजन पकाते समय प्राय:कर वे ही लोग जल जाते हैं जो ढीले वस्त्र पहिन कर चूल्हे के पास बैठते हैं। अतः पहिली बात यह ध्यान में रखनी चाहिये कि भोजन बनाते समय चुस्त और कम से कम वस्त्र धारण किये जायें।

बहुत से कुटुम्ब आज भी ऐसे हैं जिसमें सिले वस्त्र पहन कर भोजन तैयार करना या कराना दोनों मना हैं।

ढीले वस्त्र को आग की लपटें जब पकड़ लेती हैं तभी प्रायः खतरा होता है। दूसरा ख़तरा घी या तैल जैसे तरल पदार्थों के खौलती दशा में शरीर के किसी अङ्ग पर पड़ जाने से होता है। कभी कभी गरम गरम दाल भी शरीर के अङ्ग को जला देने के लिये पर्याप्त हो जाती है।

संक्षेप में इन आपदाओं से बचने की एक मात्र दवा सावधानी है। "माथा ठिकाने" रखकर ही पाकशाला में प्रवेश करनी चाहिये।

जल जाने पर देहात या साधारण अवस्था में नारियल

का तेल बड़ा काम करता है। यदि घाव साधारण हो, तो छोटी मोटी दवा से काम चला लेना चाहिये। अन्यथा निकटस्था डाक्टर की सलाह लेनी चाहिये। जले घाव के लटकते चमड़े या सटे वस्त्र हाथ से न हटाना चाहिये। तेज कैंची से उन्हें कुतर देना चाहिये।

एक साधारण सा नुसखा दे दिया जाता है। इसके अतिरिक्त और भी दवाइयां जैसे जम्बक आदि का संग्रह रखना चाहिये। इनका संग्रह मौके पर बड़ा काम देता है:—

१	ताजी चर्बी	२ छटांक
२	जैतून का तेल	१ छटांक
३	गुलाब जल	१ चम्मच

जैतून का तेल और चर्बी को एक में गरम कीजिये। एक कुडो में रख कर गुलाबजल मिला दीजिये। तीनों को चीनी मिट्टी में रख दीजिये। इस तरह यह दवा तैयार होती है।

भोजनों के भेद।

(१) जो तरल पदार्थ के रूप में हो। पीने की रीति से उदरस्थ किया जाय। इस श्रेणी में दूध सरबत, जल, आदि आते हैं।

(२) जो गाढ़ापन लिए हुए तरल रूप मे हो और बिना दांत

की सहायता से चाट कर उदरस्थ किया जाय यथा खट्टी, मिट्ठी, चटनियां।

(३) जो सूखा 'चूरन' रूप में हो और फांक कर उदरस्थ किया जाय। यथा पन्जीरी, बूरा आदि

(४) जो चूस कर रस रूप में खाया जाय यथा ईख और आम आदि ।

(५) जो चबैना रूप में खाया जाय। जैसे चना आदि

(६) जो दांत से कूंच कर जीभ की सहायता से उदरस्थ किया जाय यथा रोटी चांवल आदि ।

एक बात की ओर हमारा ध्यान अभी नहीं जा रहा है। यही कारण है बढ़ती हुई बीमारियों का । अर्थात् प्रकृति के अनुसार भोजन नहीं करते। शीत प्रकृति वालों का चॉवल या शीत गुण प्रधान भोजन नहीं खाने चाहिये । ठीक इसी तरह उष्ण प्रकृति वालों उष्ण-गुण-प्रधान भोजन नहीं खाना चाहिये। इस बारे में चिकित्स से राय ले लेनी चाहिये।

हर मौसम में, उसी मौसम के तापमान के अनुसार शीत गुण प्रधान या उष्ण गुण प्रधान भोजन की मात्रा घटानी बढ़ानी चाहिये। यथा शीत काल या शीत-प्रदेश में ही गरिष्ट भोजन पच सकते हैं। उष्ण-ऋतु मे ये भोजन अपच कर देते हैं।

ऊपर जो भोजन के भेद दिये गए हैं वे व्यापक भेद हैं। उनके भेदों के परे भी बहुत से भेद हैं यथा:—

(१) पक्का भोजन—अर्थात् जो पकाने से तैयार हो।

(२) कच्चा भोजन—जिसे पकाना न पड़े । यहां भोजन से अभिप्रायः यावत् मात्र खाद्य पदार्थ से है कच्ची या पक्की रसोई से नहीं है ।

अधिकांश अन्न पका कर ही खाये जाते हैं और फल कच्चे खाये जाते हैं। कुछ अन्न यथा कच्ची मटर या चने की फली कच्चा भी खा लेते है कुछ फल यथा शकरकन्दी, शाक, सिघाड़ा आदि पकाकर खाते है । दूध कच्चा पीया जाता है और पका कर भी । अब पाठकगण हमारा वह अभिप्राय: समझ गये होगे, जो हम कच्चे व पक्के भोजन से लगाते हैं ।

इस भेद के अतिरिक्त एक दूसरा भेद आमिष और निरामिष का आता है।

आमिष भोजन को अंग्रेजी मे "नान-वेजेटेरियन-डिशेस" अर्थात् 'अवनस्पति थाल' कहते है।

निरामिष भोजन वह जो वनस्पति की सहायता से तैयार हो ।

एक अन्य भेद गुण रूप मे सामने आता है। यथा:—

(१) सतो गुण प्रधान ।

(२) रजो गुण प्रधान ।

(३) तमो गुण प्रधान ।

सतोगुण प्रधान भोजन अत्यन्त सादे भोजन को कहते है। इसमे फलाहार, दुग्धाहार के अतिरिक्त अत्यन्त सादी रीति से अन्न और वनस्पति से पकाकर भोजन ही आते हैं।

रजोगुण भोजन वह भोजन है जो "पक्की रसोई" के

अन्तरगत आता है। घी, मसाला, दूध, पौष्टिक, वाजीकरण, रसायन आदि पदार्थ से तैयार किये भोजन इस श्रेणी में आते हैं।

तमोगुण भोजन वह भोजन हैं जो मांस, मछली, प्याज, कड़वी, मिर्च आदि के संयोग से बने, बासी खाया जाय, सड़ाकर, गलाकर, खमीर उठाकर (सिरका आदि) प्रयोग में लाया जाय। शराब आदि इसी मे हैं।

सतोगुण प्रधान एवं रजोगुण प्रधान भोजन निरामिष, शुद्ध और योग्य माने जाते हैं। विद्यार्थी, विरती, यती, संन्यासी ब्रह्मचारी, विधवा आदि को सतोगुणी और गृहस्थ मात्र को रजोगुणी भोजन करने को धर्मशास्त्रों की आज्ञा है।

"रसोई" दो ही तरह की होती है:—

(१) कच्ची रसोई।

(२) पक्की रसोई।

इनके अलावा खाद्य पदार्थ अनेक प्रकार के होते हैं जिनमें पहिला दर्जा मिठाई का आता है। वह कौन सा प्राणी होगा जिसकी जबान से "मिठाई" का शब्द सुनकर खाने की तबियत न चली हो। राजा से लेकर रंक तक "मिठाई" के पीछे हैरान रहते हैं। 'मिठाई" के लिये बचपन में, लड़के किस तरह रो रो या हँस हँस कर पैसे मांगते हैं यह एक घर घर की बात है। भारतवर्ष के अधिकांश मेले "मिठाई" की बिक्री पर ही चलते है। मिठाई के बाद, "खटाई" और 'तिताई" अथवा "खटाई तिताई' का दर्जा आता है जिन्हें हम स्पष्ट भाषा मे 'अचार" या मुरब्बा कह सकते है।

कच्ची रसोई

कच्ची रसोई का आरम्भ मनुष्य जाति ने कब और कैसे किया? यह आज की बात नहीं है। अवश्य ही सहस्रों वर्ष की पुरानी बात है, तब कहते हैं, मनुष्य भी पशुओं की भाँति जङ्गलो मे रहता था और जङ्गली भोजनका उपयोग करता था। कालान्तर में चलकर मनुष्य जाति ने पशुओ और फलों का आसरा छोड़ कर 'अन्न' उपजाने लगा और अन्न को अपना प्रधान खाद्य बनाया। कच्ची रसोई अन्न से ही तैयार होती है। अन्न को पहिले कूट, पीस तथा दल कर तैयार करते हैं, फिर उसे अधिकाश मे पानी और आग को सहायता से पका कर खाते हैं। इसी भोजन को कच्ची रसोई कहते है।

कच्ची रसोई मे भी घी, तेल, मसाला, निमक, हल्दी, फल-फूल, शाक आदि शामिल किये जाते हैं, परन्तु जल का इस भोजन मे विशेष हाथ रहता है और जल का संयोग पाने से ही ये 'कच्चे' कहलाते हैं। साधारण रूप में जल से तैयार भोजन को ही "कच्ची रसोई" कहते हैं।

घी से पकाया हुआ भोजन "पक्का" कहते है। कही २ साधारण तेल और बनस्पति-तेल (वेजीटेबुल आयल) से पक्के भोजन भी पक्के माने जाते हैं, परन्तु मेरे समुदाय * मे तेल से पकाये भोजन--यथा तेल को पूड़ियाँ, मिठाई भी 'कच्ची' रसोई के अन्तरगत आजाती हैं।

---

* सरयूपारीण ब्राह्मण समुदाय--इस समुदाय के ब्राह्मण बस्ती, गोरख-पुर, सरयूपार के ज़िले, प्रतापगढ़, प्रयाग तथा कही २ मध्यभारतमे बसेहै.

चांवल

चावल के भोजन में विशेष स्थान है। उत्तर भारत और दक्षिण भारत के अधिकांश लोग चावल का उपयोग करते हैं। चावल निम्न लिखित अन्नों से कूटकर तैयार किया जाता है।

१ धान
२ कोदो
३ सामा, सांवा
४ कांगुन (टांगुन)
५ बांस के फल
६ सौंफ
७ जीरा
८ चेना
९ बथुआ आदि।

खाने के काम मे अधिकतर ऊपर के प्रथम चार अन्नों का चॉवल बर्ता जाता है। इन चार में व्यापकता केवल धान को ही प्राप्त है।

धान की फसलें दो बार तैयार होती हैं। एक फसल कार (आश्विन) में और दूसरी मार्गशिर (अगहन) मे होती है। अगहन में तैयार होने वाले धान को अगहनी, जड़हन, तथा साठी नाम से भी पुकारते हैं। जिस तरह हिन्दुस्तान में हजारों जातियां बसती हैं उसी तरह हजारों प्रकार के धान होते हैं। इन किस्मों के नाम अलग २ होते हैं जिनके विषय में व्यापक जानकारी किसानों को ही हो सकती है।

अपने तरफ देहरादून, बांसी, पीलीभीत के चॉवल उत्तम माने जाते हैं। वन्सपति, हंसराज आदि उत्तम चॉवलों के नाम हैं।

चाँवल तैयार करने की विधि:—चाँवल कूटने के बाद छिलका रहित तैयार हुआ (विशेषतः श्वेत वर्ण) पदार्थ कहलाता है। जो चॉवल ओखल (देशी ढंग का) से तैयार होता है, वही मीठा होता है। मील का तैयार किया हुआ चॉवल निरा, स्वादहीन, शक्तिहीन होता है।

कुछेक धान ऐसे होते हैं जिनका साबुत चाँवल आसानी से छिलके छोड़ देता है, परन्तु कुछेक धान (मध्यम जाति वाले) ऐसे होते हैं जो यदि विना पानी में उबाले कूटे जायं तो चाँवल टुकडे टुकड़े हो जाते हैं। ऐसे धान एक बार उबाल कर सुखाये जाते हैं फिर कूटे जाते हैं। इससे वे आसानी से छिलका छोड़ देते हैं, परन्तु ये चॉवल जरा सा पीला रंग लिये उतरते हैं और खाने में केवल पेट भरने का काम करते हैं इनमें और कोई गुण नहीं होता। इसे गरीब लोग खाते हैं।

नये और पुराने चाँवल: - अधिकांश लोग पुराना चॉवल ही उत्तम समझते हैं। जो चाँवल जितना ही पुराना होगा वह उतना ही मीठा होगा, परन्तु इससे यह न समझना चाहिये कि सौ वर्ष का पुराना चाँवल सौगुना मीठा होगा। चॉवल अधिक से अधिक पांच वर्ष का पुराना उपयोग के काबिल होता है। पांच वर्ष से पुराने चॉवलों में और कभी कभी इससे भी पहिले के चाँवलों में कीड़े पड़ जाते हैं जिससे सुस्वादता में कमी पड़ जाती है। नये चॉवल यद्यपि पकते समय बिना विशेष सतर्क रहे, लुबदी का रूप धारणकर लेते है। तथापि उसमें जो मिठास रहता

है वह मिठास एक विशेप स्वाद देता है। पर अधिकांशतः पुराना ही चाँवल ही वर्तने में आता है।

उत्तम और मध्यमः—जो चाँवल पतले सुगन्धि-युक्त तथा दीखने में सुघड़ दीखते हैं वे उत्तम होते हैं। मोटे टुकड़े-टुकड़े छोंटे अत्यन्त पीले या भूरे चाँवल मध्यम जाति के होते हैं।

पाक-विधिः—

नया चाँवल खौलते पानी में ही छोड़ना चाहिये। उसे पकाते समय चौड़ी करछुलसे दो तीनवार चलातेभी रहना चाहिये यदि ऐसा न किया गया तो वर्तन की पेंदी में चॉवल लग जाता है और लुब्दी की वजह से ऊपर का पानी ऊपर ही रह जाता है। नया चॉवल का मांड़ निकालना जरूरी होता है। इसलिये पानी के परिमाण का विशेष सतर्कता की आवश्यकता नहीं। फिर भी एक भाग चॉवल और दो भाग जल देना चाहिये। नया चाँवल जल बहुत सोखता है।

पुराना चॉवल पकाते समय पानी के परिमाण को ठीक रखने की आवश्यकता पड़ती है। यदि माँढ़ निकालना हो तो एक हिस्सा चॉवल और तीन हिस्सा जल रखना चाहिये।

भात दो तरह से जल में पकाते है। एक तो जब वर्तन का पानी खौलकर भाप छोड़ने लगता है, तब चॉवल बाद को छोड़ते हैं। दूसरे चॉवल और शीतल जल साथ साथ चूल्हे पर चढ़ाते हैं। शीतल जल साथ साथ मिलाने पर मॉढ़ पसाने की आवश्यकता नहीं रहती और उत्तम "भात" वही है जिसका मॉढ़ न

निकाला जाय। चाँवल की सतह से यदि जल डेढ़ गिरह ऊंचा रखा जाय तो माँढ़ नहीं निकलेगा।

एक तीसरा प्रकार भी भात बनाने का है। ऐसा भात पकाने के लिए कभी कभी दो घण्टे पहिले ही चाँवल धोकर तैयार कर लेते हैं। धुला हुआ चाँवल एक ढीली पोटली म बांध देते हैं। फिर खौलते बरतन के मुंह पर वह पोटली रख देते है। करीव ५-७ मिनट तक भाप का ताव देने के वाद, पोटली के चॉवल को खौलते जल मे डाल देते हैं। दो मिनट तक उसमें पकने के वाद ही माँढ़ निकाल देते हैं, फिर आग पर वर्तन रख करके तुरन्त उतार लेते हैं। इस ढंग का पकाया चॉवल अलग अलग रहता है। कोदो का भात इस ढंग से पकाने पर वड़ा उत्तम तैयार होता है।

आग से अलग करते ही पके चॉवल मे घी डाल देने से स्वाद मे उत्तमता आ जाती है और रंग निखर आता है। गुलाव या केवड़े के इतर की दो-तीन वूँद पांच सेर चॉवल तक के लिये पर्याप्त होता है, लोग दावतो मे परसे जाने वाले चॉवल को सुगन्धित करने के लिये ऐसा करते हैं।

ऊपर सादा भात बनाने की विधि दी गई है। भात निम्न लिखित प्रकार के होते हैं:—

(१) मीठा भात।

(२) नमकीन भात।

(३) केसरिया भात।

(४) खीर।

मीठा भात ।

यह भात उत्तम चाँवल का ही अच्छा होता है ।

परिमाण ।

१ अंश चावल (धुला) ।
१ अंश घी ।
१ अंश शक्कर ।
२ अंश जल शीतल ।

सब मिलाकर एक साथ आग पर चढ़ावे । आंच मन्द होनी चाहिये ।

नमकीन भातः—इसकी विधि ठीक सादे भात की सी है जो नमकीन बनाना हो तो एक सेर चॉवल पीछे पैसे भर नमक सफूफ करके छोड़ देवें ।

केसरिया भात ।

सादा भात की तरह चॉवल पकावे । जब पर्याप्त पानी रहे तभी दो सेर चॉवल के लिये ६ माशे केसर तरल करके डाल देवे । मीठा करना हो ऊपर लिखे मुताबिक शक्कर मिला देवे, घी से छौंक के जावित्री डाल दे । यह साधारण मीठा होगा ।

विशेष केसरिया मीठा भात के लिये इस विधि से पकावेः—

१—आध सेर तीन वार का जल मे धुला चाँवल ।
२—तीन पाव जल शीतल ।

३—केशर चौथाई तोला से कुछ कम, केसर कम हो तो हार-सिंगार फूल की डंडी भी पीला रङ्ग चढ़ाने का काम देती है।

४—एक तार की आधसेर चासनी चौड़े बरतन मे आधपाव के अंदाज़ घी चढ़ावे लौंग और छोटी इलायची का बघारा दे। फिर केसर को तरल करके डाल दे और साथ ही चाँवल भी। चाॅवल को बघार करके जल डाल दे। जब चाॅवल अधपक हो जाय तब उतना ही घी और डाल दे। जब बुदबुदाहट होने लगे तब उसमे सूखे मेवे कुतर कर डाल देवे। फिर उतार कर ज़मीन पर थोड़ी सी आग फैलाकर रख दे। एक कागज़ी नीबू निचोड़ देने से स्वाद मे एक नया रस आजाता है।

खीर का प्रकरण आगे दिया जायगा।

एक प्रकार का भात "महियाबर" कहलाता है। यह भात निमक-मठा (छाछ) हल्दी के संयोग से बनता है। खाने मे नमकीन स्वाद देता है। सादे चाॅवल की तरह पकाते हैं, आधा जल डालते हैं, जब चाँवल अधपक होजाता है। तब मठा डाल देते हैं। निमक और तरल हल्दी बाद को मिलाते हैं।

खिचड़ी।

चाँवल, दाल को एक ही बरतन में साथ साथ पकाने से जो पदार्थ बनकर तैयार होता है, उसे खिचड़ी कहते है। खिचड़ी आप किसी भी दाल से तैयार कर सकते है! स्वादिष्ट खिचड़ी उड़द या अरहर की दाल की होती है। जाड़े की ऋतु

में पौष मास में जो संक्रान्ति पड़ती है, उस दिन खिचड़ी का विशेप माहात्म्य माना गया है, उस दिन खिचड़ी खाई भी जाती है और दान भी दी जाती है।

सादी खिचड़ी—बीमार के लिये मूंग की खिचड़ी बहुधा दी जाती है। सादी खिचड़ी बनाना एक साधारण बात है, इसे सब लोग जानते हैं।

विशेष खिचडी—दाल चॉवलों को अलग शीतल जलमें धोकर रखदे। दोनों को अलग अलग जीरे का बघार देकर छौंक ले, फिर गरम मसाला डालकर शीतल जल तीन गुना छोड़कर ढँकदे। ऐसी खिचड़ी मूंग, उड़द की दाल, हरी मटर की दाल, हरे चने की दाल, नये आलू की छोटी छोटी टुकड़ी, सोया मेथी का शाक आदि के संयोग से अधिक स्वादिष्ट होती है। हर दशा में इन पदार्थों को पहिले लौंग और जीरे के बघार के साथ घी में खूब भूने, फिर जल डाले। बार-बार चलावे। खिचड़ी में अदरक डाल देने से स्वाद में बृद्धि हो जाती है।

खिचड़ी खाते समय नीबू का रस, ताजो मूली, ताजी खट्टी दही का संयोग होने से भोजन पर्याप्त प्रियकर हो जाता है।

भात।

बाजरा, ज्वार, मक्का आदि का भी भात होता है, परन्तु इनका "भात" अधिकांशतः ग़रीब लोग खाते हैं।

भात गेहूँ और जौ का भी होता है। गेहूं और जौ को

कच्चे पानी में, ओखली में कूटते हैं जिससे उसका कड़ा छिलका छूट जाता है। कूटने के बाद ही धूप में फैला देते हैं। जब थोड़ी सी धूप लग जाती है तब फिर कूटते हैं। ऐसा करते ही छिलका या भूसी दूर हो जाती है। उसे फिर हल्की चक्की मे दलिया कर डालते हैं। यह दलिया ही चॉवल का रूप धारण कर लेती है।

जब की दलिया का "भात" बड़ा हल्का होता है, जिन्हें कोई चीज़ नहीं पचती हो उन्हें जब को दलिया का भात अवश्य पचेगा। इसका गुण शीतल होता है और यह पेट की दाह को बुझाकर शीतलता देता है। ज्येष्ठ की जलती गरमी मे यह अधिक लाभकारी सिद्ध होता है।

चॉवल या भात तीन तरह के होते हैं। सादा, मीठा और नमकीन। सादा चॉवल और नमकीन चॉवल पानी मे पकता है। नमकीन चाँवल में नमक़ मिला देते है, उसे रङ्गीन करने के लिये केसर डाल देते हैं।

मीठा भात और दो वस्तुऐं हैं। मीठा भात चीनी या गुड़ के रस मे पकाया जाता हैं। या कच्चे पानी में पकते समय ही उसमें शक्कर मिला देते हैं। उसे भो रङ्गीन करने के लिये केसर मिलाते है। इस भात को अधिक स्वादिष्ट करने के लिये घी से भून लेना चाहिये।

खीर का प्रकरण आगे दिया जायगा?

एक चॉवल (फलहारी) कहलाता है, जो अन्न में नहीं शामिल किया जाता है। व्रत के दिन इस चॉवल को पकाकर खाया जाता है। यह चॉवल भी अन्य चॉवलो की तरह पकाया जाता है। इसे कहीं (पसोही) कहीं (फसही) कहीं (तीनी)

कहीं (झरगा) कहते हैं। यह धान से बनता है। इसका पौधा गहरे जल में होता है। जब धान की बाल हरी हरी रहती है, तभी दस-दस पौधों को एक मे गूंथ कर बांध देते हैं और धान की बालों को भी लपेट कर बांध देते हैं। यदि ऐसा न किया जाय तो उन बालों के दाने पकते ही टूट-टूट कर गिरने लगते हैं।

तहरी।

तहरी को एक प्रकार की "खिचड़ी" समझिये। "खिचड़ी" के अर्थ हैं जिसमे बहुत सी चीजें शामिल हों।

खिचड़ी जब हुई तब चाहे दो चीज को मिलाकर बनाइये या चार या एक दर्जन वा एक कोड़ी चीजें मिलाकर बनाइये।

तहरी का संयोग यों किया जाता है?

(१) चाँवल—शाक, सब्जी।
(२) चाँवल—बड़ी।
(३) चाँवल—मुंगौड़ी।
(४) चाँवल और हरी मटरी।
(५) चाँवल और हरा चना।
(६) चाँवल और शाक सब्जी, बड़ी, मुगौड़ी, हरी मटरी और हरा चना सब एक साथ 'सर्व धर्म सम्मेलन' करके।

तहरी के लिये चाँवल उत्तम राशि का होना चाहिये। मुगौड़ी या बड़ी के संयोग से यदि तहरी बनानी हो तो उन्हें भिगो देनी चाहिये।

सब्जी या भींगी मुगोड़ी-वड़ी को घी मे मैथी, मिरचा, जीरा और हींग का वघार देकर भून लेना चाहिये और धुले हुए चॉवल को भी। जब ये भुन जावें तब इनमें बाद को गरम पानी छोड़ देना चाहिये। इसके पकाने मे आध घंटे का समय लगता है। गरम मसाला तो आप डालेंगे ही।

रोटी।

आवश्यकता पडने पर सभी अनाजों की रोटी वन सकती है। धान, कोदो की भी रोटी होती है, परन्तु इनका आटा तैयार करने के पहिले इनका चॉवल तैयार किया जाता है, फिर आटा, परन्तु जैसी रोटी गेहूं, जौ, वाजरे, चने, मटर की होती है, वैसी इनकी नहीं होती।

सर्वोत्तम रोटी गेहूँ की होती है। इसे अमीर और गरीव सभी चाहते हैं।

रोटी से पहिले आटा तैयार करने की विधि सुनिये!

आटा हाथ की चक्की का प्रथम श्रेणी का होता है, फिर ठन्डी चक्की और उसके वाद गरमी चक्की अथवा मील का।

(१) गेहूं को पहिले शीतल जलमे भिगो दीजिये। कम से कम चौवीस घटे भिगोइये, फिर छानिये। कड़ी धूप मे फैला दीजिये। खूब सूखने दीजिये। यहाँ तक कि दॉत से कुचलने पर चिपटा न हो, तब पीसने को दीजिये।

(२) गेहूं और पानी एक साथ ओखल मे कूटिये, थोड़ी

देर तक कूटते रहने से छिलके छूटने लगेंगे। ओखल से निकाल दीजिये। धूप में फैलाइये। जब वह खूब सूख जाय तब फिर सूखा कूटिये। इस तरह सूखा करके कूटने से छिलका अलग हो जायगा। सूपकी सहायता से छिलके को उड़ा दीजिये। फिर चक्की में दीजिये। इस दूसरी विधि से तैयार किया गया आटा बहुत उत्तम होता है। रोटी में लोच, स्वाद, मुलायम पन आजाता है। पूड़ी बनाते समय घी कम सोखता है। पूड़ी काफी समय तक मुलायम रहती है और गेहूँ सा रङ्ग रखती है। जौ का आटा इसी ढंग से प्रायः तैयार होता है।

परन्तु आज कल तो यह देखा जाता है, कि गेहूं बाजार से लेकर तुरन्त मील में डलवा दिया जाता है। ऐसा आटा स्वास्थ्य या धार्मिक किसी भी दृष्टि से उत्ताम नहीं कहा जा सकता।

आटा तैयार होने के बाद गूंधने की बारी आती है। आटा गूंधते समय "कनवल्ली में आटा" गीला न होने पावे, इसका ध्यान रखना चाहिये। जल थोड़ा २ डालना चाहिये आटा खूब गूंधना चाहिये। इतना अधिक गूंधना चाहिये कि थाली लेकर आटा उठ आये। कड़े आटे की रोटी फट जाती है, इतनी फूलती नही। मुसलमानी होटल वाले बड़े ढीले आटे से रोटी पकाते हैं, वैसे ढीले आटे से साधारण गृहस्थ रोटी नहीं पका सकते है। वे खमीर उठे आटे से बल्कि यों कहिये, मैंदे से रोटी पकाते है। तवा उल्टा करके पकाते हैं और तन्दूरे मे पकाते हैं।

रोटी सीधे या उल्टे तवे पर, अङ्गारों पर विना तवे की सहायता से, तन्दूरों (पंजाबी ढंग के चूल्हे जो भड़भूजो के

भाड़ की तरह होते हैं। उन पर पकाये जाते हैं। अंग्रेजी केक आदि भट्टियों में पकाते हैं। स्टोव पर कच्ची रोटी ठीक नहीं पकती। पत्थर के कोयले पर जल जाती है। कभी २ धुंएदार पत्थर के कोयले पर फुलाई हुई रोटी कड़वी हो जाती है।

हल्की या पतली, मोटी या छोटी जैसी भी रोटी पकाई जाय। इस बात का ध्यान रक्खा जाय कि वह खूब पकाई जाय कच्ची या हरी न रहे। इस सम्बन्ध में एक कहानी लिखदेनी पर्याप्त होगी।

एक बुढ़िया का लड़का चला परदेश कमाने। किसी ने कहा. रम्मू मेरे लिये परदेश से कपड़े लाना, किसी ने मिठाइयां मॉगी, किसी ने गहने किसी ने कुछ और किसी ने कुछ। बुढ़िया ने कहा—बेटा मेरे लिये रोटियों के जले छिलके लाना। बेटा गया परदेश। रोज रोटियां पकाते समय खूब जलाता, ताकि अधिक से अधिक जले छिलके निकलें। जब कमाकर घर लौटा तो मा के सामने दोबोरे जले छिलके रख दिये। माता ने पुत्र को हृदय से लगा लिया। बेटे ने जले छिलके की ओर संकेत किया, मा ये तेरे लिये हैं तूने मुझसे मांगे थे। मां ने कहा, बेटा! उन्हे रखदे। बेटे ने पूछा मा किस लिये तूने इन्हें मँगवाया था। माने पुत्र के उभड़े हुए गालों पर हाथ फेरते हुए बताया बेटे! जिस लिये मैंने मगवाया वह मनसा मेरी पूरन हुई। तू स्वस्थ्य रहे, खूब पकी रोटियां खाये। इसी लिये मैंने जले छिलके मांगे थे।

कहने का तात्पर्य यह कि रोटी जल जाय, परन्तु कच्ची न रहे।

पतली रोटी को पतले तवे पर न पकाना चाहिये पतले तवे पर पकाई हुई मोटी वा पतली सभी रोटियां लग जाती है

और कम फूलती हैं। मोटे तवे पर मन्द अग्नि के सहारे अच्छी रोटियां बनती है।

आटा गूंध कर लोई काटी जाती है लोई को हाथ के सहारे गोल कर सूखा आटा (परथन) लगाकर चौके और बेलन पर गोल और पतला किया जाता है। चतुर सूपकार की रोड वृत्ताकर, समतल और सब रोटियां एकसी नाप व वजन की होती हैं। तवे पर दोनों बगल सेक कर मन्द आग पर उन्हें फुलाया जाता है। प्रायः रोटियां दो ही परत फूलती हैं, परन्तु कभी २ तीन परत भी पड़ जाती हैं। जैसी गुंधाई और रोटी की फेराई होगी, वैसी ही रोटी भी फूलेगी। यह तो साधारण रोटी हुई।

इसके अतिरिक्त निम्न लिखित प्रकार की भी रोटियां होती है।

(१) खमीरी।
(२) पाव रोटी।
(३) डबल रोटी।
(४) पनहथी या दोहथी।
(५) बाटी।
(६) मिस्सी।
(७) बेरहई वा सादी कचौड़ी।

खमीर तैयार करने की विधि–खमीर अधिकतर तात्पर्य है, खट्टापन हो जिसे अंगरेजी में (ऐसिड) कहते हैं। जब आटे में खमीर, "खट्टापन या खमीर या एसिड,, उठ जाय तब वह खमीरी बन जाता है। सायङ्काल का गुंधा हुआ आटा प्रातः

काल खमीरी हो जाता है। शीतकाल में खमीर उठाने के लिये गरम स्थान पर रख देना चाहिये। विशेष खमीर बनाने की विधी।

(१) एक पाव खौलाया हुआ शीतल दूध।

(२) १ रुपया भर बताशा।

(३) अठन्नी भर कुटी सोंफ।

(४) पाव भर गेहूँ का आटा।

ये चारों चीजें साथ-२ गूंधी जांय। पूरे बारह घण्टे बर्तन या कपड़े में पड़ा रहने दें। उपरान्त इस गुंधे हुए आटे का ऊपरी भाग अन्श- अलग करदे। भीतर के अंश को थोड़ा दूध मिला कर फिर गूँधे। इसे भी १२ घंटे रक्खे। इस तरह कम या अधिक मात्रा में खमीरी रोटी के योग्य आटा तैयार होता है। शीतकाल में बारह घंटे के अलावा चौबीस घंटे का समय लगता है।

पाव रोटी और डबल रोटी की बात "अंग्रेजी पाक-विधान" अध्याय में लिखेंगे।

पनहथी या दोहथी मोटी रोटियों को कहते हैं, यह गेहूं की भी बनती हैं, परन्तु अधिक तर यह चना, मटर, या मिस्सी (मिश्रित-अन्न) की ही बनती है। यह खाने में मीठी और बल-कारक होती हैं। मन्द २ अग्नि पर इसे देर तक उलट पुलट कर सेकना चाहिये। निमक, मिरच, डालने से इसका नमकीन रूप भी हो जाता है। यह चौके और बेलन के सहारे नहीं बल्कि दोनों हाथों के ही सहारे पानी लगा लगाकर फैलाई जाती है। इस रोटी का भी मध्यम तवा ही होता है।

बाटी—बिना मध्यम तवा के ही नङ्गी आग पर पकाई जाती है। गेहूँ के कड़े आंटे की होती है। छोटी और मोटी होती है, लोई के रूप की है। बाटी 'सादी' और 'भरी' दोनों बनती हैं।

सादी बाटी—दाल, दूध, घी और शक्कर से खाई जाती है।

बाटी को आग पर पकाते २ लाल कर लिया जाता है। यह अधिक तर कंडे की आग पर ठीक होती है जब यह लाल हो जाती है तब आग के तले ऊपर रख कर ढक देते हैं जिससे पक कर फट जाती है। जो बाटी न फटे उसे कच्ची समझनी चाहिये। गरम २ बाटी की राख झाड़ कर उसे घी में डुबा देनी चाहिये, यदि डुबाने भर को घी न हो तो चुपड़ देना ही पर्याप्त है।

भरी बाटी—लोई रूप में जब बाटी रहती तभी उसमें गड्ढा करके बेसन, आलू का भरता, या अरई का भरता, पीठी आदि मसाले से संयुक्त करके भर देते हैं। पीठी, बेसन, सब भरता रूप में तैयार कर लिया जाता है। निमक मिर्च मसाला मिला दिया जाता है। कड़का तेल में भरते में डाला जाता है। यह 'भरी बाटी' भी उपर्युक्त प्रकार से पकाई जाती है।

बाटी के साथ दाल और दाल भी मसाले दार होनी चाहिये।

काशी, अयोध्या, मथुरा, प्रयाग आदि की परिक्रमा में बाटी दाल की बहार अपना एक विशेष स्थान रखती है। हाँ! और दाल कुम्हार के बनाये मिट्टी के बरतन में पकानी चाहिये।

मिस्सी—मिश्रित शब्द का अपभ्रंश है किसी भी दो अन्नो को मिलने से मिश्रित या मिस्सी रोटी बन सकती है। साधारण तया: गेहूँ चना, गेहूँ मटर, जौ चना, जौ मटर, गेहूं अरहर की मिस्सी बनती है। स्वादिष्ट गेहूं और चने की होती है। इनकी 'साधारण' और 'पनहथी, दोनों पकती हैं। मिस्सी रोटी नमकीन अधिक अच्छी होती है। मिस्सी रोटी मे गेहूं के आटा की ही अधिकता होनी चाहिये अन्यथा साधारण रोटी की ही नहीं बन सकती, फट जायगी।

'बेरहई' या सादी कचौड़ी—बाटी की तरह तवे पर पकती हैं।

बाजरे की, मटर की, ज्वार की, मका की, रोटियों के लिये आटे को तुरन्त गरम जल मे गूँधना चाहिये, खूब गुंधने पर ही आटा मुलायम होता है। इनसे प्राय: मोटी पनहथियाँ ही बनती हैं, इन्हें गरम २ खाना भी चाहिये, अन्यथा इनका खाना 'पहाड़ तोड़ना' हो जाता है। बाजरे की रोटी नये गुण से अन्य मोटी रोटियां, पालकी सोये या चौलाई के साग के साथ खाने से अच्छा जुज रहता है।

जिन्हें रोटी ही खाने की इच्छा हो और कोई अन्न जिन्हें न पचता हो. जिन्हें पेट में गर्मी मालूम होती हो उन्हें जौ की रोटी खानी चाहिये। जिनका स्वास्थ्य इस योग्य न हो कि वे साधारण जौ की भी रोटी न पचा सकें उन्हें जौ का आंटा इस भांति तैयार कराना चाहिये।

जौ को शीतल जल से खूब कूटना चाहिये जब भूसी या छिलका छोड़ने लगे तब ओखल से बाहर करके हवा मे फैला

देना चाहिये। जब थोड़ा सा सूख जाय तब भड़भूजे के यहाँ थोड़ा सा भुनवा लेना चाहिये। फिर कूट कर भूसी अलग करवा देना चाहिये। इस तरह जो गिरी निकले उसके आंटे की रोटी बनवानी चाहिये। भड़भूजे से भुनवाते समय यह खयाल रखना चाहिये कि वह इतना न भूने जिससे वह चबेने की तरह खिल जावे। केवल एक हल्का बालू डाले।

सिंघाड़े की और फाफड़ की रोटी होती है। जो लोग व्रत रखते हैं और अन्न नहीं खाना चाहते हैं वे ऐसी रोटी खाते हैं। इस आंटे को भी गरम जल से गूंधना चाहिये और तीन हिस्से मे एक हिस्सा अरवी, असूइया भुइया का भरता मिलाना चाहिये नहीं तो आंटे में लसी न आती है। इनकी पूड़ी और सादी रोटी इसी तरह आंटा गूंध कर बनती हैं।

रोटी खाना पंजाबी जानते हैं, वे लोग प्रायः तंदूरे में रोटी बनाते हैं, जैसे इधर भड़भूजे भाड़ रखते हैं उसी रूप का तँदूरा भी होता है। आंटे को थोप कर रोटी फैलाई जाती है फिर तंदूरों में सतह से सटादी जाती हैं। कहते हैं तंदूरे की रोटी कच्ची नहीं रहती, तंदूरों में डालने के बाद लोहे का 'गज' नुमा सलांगों से रोटी बाहर निकाली जाती हैं। तंदूरा भट्टीनुमा चूल्हे को कहते हैं। पञ्जाब 'रोटी' का छूत कम मानते हैं। गांव भर में एक तंदूरा होता है। वहीं सब की घर की औरतें आंटा गूंध कर ले जाती हैं और रोटी पकवा कर ले आती हैं।

———

दाल ।

निम्न लिखित चीजों की दाल होती है ।

(१) अरहर, रहर
(२) उड़द ।
(३) मटर (कई तरह की होती है)
(४) चना ।
(५) मसूर ।
(६) मोठ ।
(७) मूंग ।
(८) अकसी ।

दाल दो तरह की होती है ।

(१) छिलके दार ।
(२) बे छिलके की ।

दाल दो प्रकार से तैयार की जाती है ।

(१) कच्चा दल कर ।
(२) थोड़ा सा भून कर दलने से ।

छिलके दो तरह से दूर किये जाते हैं:—

(१) कच्ची दली दाल को पानी में भिगो देते हैं, फिर १०-१२ घंटे बाद मल-मल कर धोते हैं।

(२) तेल पानी एक में मिलाकर दाल को मलते हैं, फिर रात भर ओस में ढंक कर रख देते हैं। धूप होन पर धूप दिखाते हैं, सूखने पर ओखल में कूटते हैं। इस रीति से भी छिलका अलग हो जाता है।

रोटो तो बिना दाल के खाई भी जा सकती है, परन्तु चॉवल बिना दाल के नहीं खाया जा सकता।

बनाने की विधिः—

दाल अरहर की - अरहर की दाल गाढ़ी या पतली जैसी बनानी हो, उस मिकदार से पानी खौलना चाहिये। इसलिये पानी का परिणाम ठीक बताया नहीं जा सकता। दाल को यदि बढ़ाना हो तो गरम पानी ही डालना चाहिये। शीतल नहीं— पानी खौलना, दाल छोड़ना, निमक, हल्दी छोड़ना, साधारण-तया सब लोग जानते हैं—इसलिये इसके विस्तार की विशेष आवश्यकता नहीं।

दाल वही अच्छी होती है, जो आरम्भ से लेकर अन्त तक एक "पानी" में पकती है। दाल पकाने में कुछ विशेषता नहीं है विशेषता है छौंक लगानेमें कहतेहैं नबाब वाजिदअलीशाह का बावरची अशर्फी से दाल को छौंक लगाया करता था।

"अशर्फी से दाल छौंकना"—आज कल अतिशयोक्ति समझी जाती है, परन्तु वह अतिशयोक्ति नहीं सत्य है—कहते

हैं कि किसी चाटुकार ने नवाव साहव के कान भर दिये कि आपको वावरची "वेवकूफ" वनाकर रोज एक अशर्फी ठग लेता है। भला कहीं अशर्फी से दाल भी छौंकी जाती है। नवाव थे कान के कच्चे। आगये कहने में। चल पड़े रसोई खाने में। पूछा—ओ वावरची! अशर्फी से तू दाल किस तरह छौंकता है। वावरची मामला समझ गया। उसने नवावसाहव को साथ लिया और वावरची खाने के एक कौने में ले गया। दाल छौंक जाने के वाद अशर्फी वहीं डाल दी जाती थी। सव की सव वहाँ पड़ी थीं। नवाव से वावरची ने कहा हुजूर हाथ लगाकर देखलें, नवाव ने देखा—सव अशर्फियाँ राख रूप में पड़ी थीं, छूते ही टूट कर राख हो गईं। रसोईकार चतुर रसायनिक भी होता है- अव वह किस विधि से उन अशर्फियों से दाल छौंकता था और क्योंकर वे अशर्फियाँ अपना सारा तत्व दाल में छोड़कर केवल राख मात्र रह जाती थीं—खेद है यह विधि लेखक को नहीं मालूम, परन्तु लेखक उस विधि मे विश्वास रखता है—आपने भी सुना होगा कि हिकमत और आयुर्वेदिक विधि में सोने को मारकर "भस्म" वनाया जाता है।

हां तो दाल छौंकने के लिये—हींग, घी, तेल, जीरा, लौंग, इलायची, तेजपात, मिरच आदि का उपयोग होता है। साधारण छौंक घी, मिरचा (लाल) या तेल या लाल मिरचें का लगता है। जाड़े के दिनों में सरसों के तेल का छौंक घी से कम गुण कारक नहीं होता। गुजराती लोग दाल मे घी के स्थान पर तैल ही मिलाते हैं।

घी जव क़ल-कलाने लगे तव हींग, मिरचा, जीरा, लौंग, इलायची उसमे डाल देनी चाहिये। जव ये सव जल कर लाल

होजावें, तब दाल पर तेज के पत्ते बिछाकर उन्हीं पर खौलता घी छोड़ कर तुरन्त ढक देना चाहिये।

छौंक लगाने के लिये ऊपर दिये गए मसाले के अतिरिक्त प्याज और लहसुन भी विशेष छौंक उपक्रम है। प्याज को कुतर कर घी में खूब लाल कर लेना चाहिये, तब छौंकना चाहिये। इसी तरह लहसुन भी।

इस तरह का छौंक केवल अरहर ही नहीं, वरन हर प्रकार के दाल में उपयोगी होता है। बिना छौंकी दाल स्वाद रहित होती है।

उड़द की दाल—छिलके और बे छिलके तथा खड़ी उड़द तीनों रूप में तैयार होती है। उत्तम बे छिलके वाली होती है:—

पाक-विधि।

दो बर्तन उपयोग में आते हैं। एक में पानी खौलाते रहिये। दूसरे में घी और जीरे, मेथी, मिरच का बघारा देकर दाल को भूनिये।

परिमाण-सेर भर दाल के लिए १॥ छटांक घी।
" " १ छटांक गरम मसाला

बराबर मिलाकर भूने-जब तनिक लालाई चढ़ने लगे खौलता जल छोड़कर ढक दे। जब पक जावे, तब थोड़ी अनुमानतः तीन छटाँक मलाईदार दही डाल दे। इस दाल में ये मसाले पड़ते हैं:—

धनिया कीली मिर्चे सोंठ दालचीनी बड़ी इलायची	सब मिलाकर सेर पीछे १ छंटाक

वघारा, जीरा, मेथी, राई।

उड़द की दाल बादी होती है। यह ध्यान रखना चाहिये, अतः बादीपन हटाने के लिये बाकी घी तथा अदरक या कसूम के बीज की पोटली बांध कर पकती दाल में डाल देनी चाहिये।

साधारण अच्छी उड़द की दाल का प्रकार ऊपर दिया गया है। अब विशेष प्रकार की उड़द की दाल की विधि सुनिये :—

सामानः—	परिमाण
१—उड़द की छिली दाल	१ सेर
२—अदरक	१ छटांक
३—केसर	आधा तोला
४—मलाई	आध सेर
५—मसाला (जीरा, छोटी इलायची धनिया, मिर्च,)	साधारण
६—बादाम की गिरी	आध पाव

मसाला पिसा हुआ हो। पहिले दाल को घी मे भूने फिर मसाला डाले तब गरम पानी, फिर अदरक, फिर केसर पक जाने पर मलाई मिलाकर जमीन पर आग फैला कर वर्तन ढक

कर रख दे । दाल तैयार होजाने पर छोटी इलायची सफूफ कर हींग के संयोग से छौंक दे ।

हरा धनिया और मेथी के पत्ते पकते समय मिला देने से और भी उत्तम तैयार होती है ।

अन्य सब दालों को सादी पकाने के बारे में सब लोग जानते हैं । मसालेदार तथा स्वादिष्ट बनाने के लिये उड़द, मूंग, चना, मसूड़, हरे मटर या हरे चने की मींगी ही अधिक उपयोगी होती है ।

कढ़ी—और झोर ।

मैदा नुमा बेसन में अन्दाज से नमक और जीरे को सफूफ करके मिलावे । शीतल जल डाल कर खूब फेंटे । इतना अधिक फेंटे कि कण कण मिल जाये । फेंटे बेसन को थोड़ा सा पानी में डाल कर परीक्षा करे । यदि सतह से लगा रहे तो समझे कि फेंटाई ठीक नहीं हुई । यदि उठकर ऊपर आजाय तो समझ ले कि फेंटाई ठीक हुई । तत्पश्चात पकौड़ी तले । घी या तेल जैसी रूचि या व्यवस्था हो उसमें पकौड़ी बनावे ।

फिर कड़ाही में तेल या घी डाले । सेर भर के अन्दाज की झोर सुधा कढ़ी के लिए एक छटाक घी या तेल पर्याप्त है । हींग, लौंग, तेजपात का बघारा दे । मट्ठा और बेसन (आध सेर मट्ठे में आध पाव बेसन) घोल कर कड़ाही में डाल दे । जब तक खौलने न लगे पास से न हटे चलाया करे अन्यथा फटने का डर रहता है । थोड़ी देर पश्चात् अलग रखी हुई पकौड़ी दबा दबा कर छोड़ दे, फिर जमीन पर आग फैला कर

रख दे। अत्यन्त गरम गरम खाने पर उतनी स्वादिष्ट नहीं रहती जितनी ठन्डी होने पर रहती है।

कढ़ी में बेसन की ही पकौड़ी नहीं पड़ती है। अरवी के पत्तों की पकोड़ी, मूंग की पकौड़ी आदिक भी बनती है। अरवी के पत्ते की पकौड़ी, पकौड़ी, प्रकरण में देखिये।

झोर, कढ़ी से कुछ पतला बनता है। मथुरा के चौबे लोग झोर के बड़े प्रेमी होते हैं, गोरखपुर वस्ती प्रान्त में बड़े के लिए भी झोर ही बनाते हैं। झोर को खट्टा करने के लिये कहीं खट्टी दही और कहीं आम, इमली की हरी या सूखी खटाई काम में लाते हैं। इसे भी कढ़ी ही की भांति वनाते हैं और कढ़ी से कुछ पतला और रसा से कुछ गाढ़ा हुआ करता है। रूचि का नमक, नमक, लाल मिर्च, मसाला डाल कर गरम मसाले का छौंक दिया जाता है। दो तीन उफान आने से पका समझिये। इसे पीतल या कांसे की कड़ाही मे न पकाना चाहिये न रखना चाहिये।

मांस की पकौड़ियों की भी कढ़ी या झोर बनती है। इसे उसी प्रकरण में लिखेंगे।

कढ़ी [चावल की]

चावल पन्द्रह मिनट पहिले से धोकर रख दो। पाव चावल के लिए आध पाव घी-कड़ाही में डाल दो मेथी, जीरा, लाल मिर्च, लौंग, हींग का तड़का दो। जब ये चीजें जल कर भूरी होजाय सेर भर मट्ठा और आध सेर जल (हल्दी घुला हुआ) मिलाकर घी में दूर से डाल दो। जब खौलने लगे तब चावल छोड़ दो। भात सा पक जाने पर उतार लो।

कढ़ी [पके आम की]

खटमिट्ठे पके आम का पना (रस) दो सेर
बेसन चने का पाव भर

रस में आध पाव बेसन डाल कर खूब फेंटो काला नमक, काला जीरा, हींग भून पीस कर मिला दो। बेसन की पकौड़ी बना डालो। पकौड़ी को अलग रखते रहो। जब सब पकौड़ी तैयार हो जाय तो तब तड़का देकर रसे को छौंक लो। उसी रसे में सब पकौड़ियां डाल दो।

कढ़ी [संतरे और फालसे की]

फलों का रस निकाल लो—अदरक का रस उस रस में मिला दो। फलों के सेर रस पीछे अदरक का एक छटांक रस डालो। जीरा, इलायची (काली) पीसकर रस में डाल कर रस को ऊपर की रीति पका कर पकौड़ियां छोड़ दो।

कढ़ी [आंवले की]

आंवला कपैला होता है अतः उसके कपैले पन को दूर करने के लिये उसे उबाल डालो। उबालने के बाद शीतल जल में छोड़ दो। जब आंवले ठंडे पड़ जाय तब गुठली निकाल दो। फिर चटनी बना डालो। इस चटनी में (आध सेर चटनी और पाव भर बेसन चने का) बेसन डाल कर खूब फेंटो। इससे पकौड़ियां तलो, थोड़ा सा बेसन बचा रखो, इसी बेसन से घोल (झोर) तैयार करो। उपर्युक्त बघार देकर पकौड़ियों को छोड़ दो। खटाई, हल्दी, सफूफ मिर्च ऊपर से छोड़ दो। मन्दी आग पर पकाओ।

कढ़ी [सहिजन] की ।

सहिजन की मुलायम तथा नवजात फलियों का सायंकाल खुली छत या आँगन में रख दो। दूसरे दिन प्रातःकाल धोकर उनको टुकड़े करो। सहिजन और उसी के तौल के बराबर बेसन लो। बेसन फेंट कर पकौड़ियां तलो। सहिजन के टुकड़े को घी में भूनकर पानी डालकर खूब पकाओ। पानी में हल्दी, बेसन, गरम मसाले, दही भी छोड़ दो, जब सहिजन खूब पक जाय, तब पकौड़ियाँ डाल दो।

कढ़ी (हरे आम की)

आँवले की रीति से बनाओ, दही या अन्य खटाई मत डालो।

कढ़ी [इमली की]

पकी इमली को पानी में भिगोकर चटनी बनाओ। पकौड़ियाँ तैयार करलो। सेर चटनी के लिये पाव बेसन की पकौड़ी बनाओ। दो छटाँक बेसन चटनी मे डालकर खूब मिलाओ।

आध पाव घी में एक छटाँक खूब कड़वी लाल मिर्च का बघारा दो-फिर घोल कर उसी मे छौंक दो, जब घोल पकने लगे, पकौड़ियाँ छोड़ दो। खाते समय एक छटाँक शक्कर मिला लो।

(खिचड़ी सुवासिनी)

सामान

बसन्ती चावल— मूँग की धोयी दाल घी, मसाला, सूखे मेवे, पक्की शक्कर, हरा धनिया।

मसाले:—काली मिर्च सफेद जीरा तेजपात धनिया— हींग केसर

सूखे मेवे:—किसमिस, बादाम, पिस्ता

विधि:—

पाव भर चावल और आध सेर दाल, दोनों मिलाकर मल मल धोइये। पाव भर घी कड़ाही मे डाल कर रवर करिये। मसाला लेस्य करके तैयार रखिये। हींग जीरा, लोंग का बंघारा देकर खिचड़ी को भून भून कर भूरा कर डालिये फिर पानी छोड दीजिये। खिचड़ी में जो पानी छोड़िये उसे इस रीति से तैयार कीजिये।

खूब स्वच्छ जल को औटाइये, औटते समय लेस्य मसाला उसमें छोड़ दीजिये। जब मसाला पक जाय और पानी जल कर दो सेर रह जाय तब उस पानी को खिचड़ी में डालिये यदि कड़ाही गहरी और पीतल की न हो तो बटली में खिचड़ी बनाइये।

खिचड़ी जब अध पकी हो जाय तब मेवे कुतर कर डाल दीजिये। आध पाव गाय का मट्ठा और डालिये। खाने के पूर्व दो बूंद इत्र डालकर चम्मच से मिलाकर एक मिनट ढक दीजिये।

नीबू, अदरक; मूली ताजी मलाईदार दही, अचार आदि साथ मे खाइये।

चिउड़ा मटर की खिचड़ी

खौलते दूध में चिउड़ा डाल दीजिये। जब चिउड़ा सारा दूध पी जाये तब घी में उसे कल्हारिये। फिर हरी मटर डालकर उपर्युक्त मसाले छोड़कर खिचड़ी पकाइये। मलाईदार दही के साथ खाने में अच्छा स्वाद आता है।

दाल— (केवटी) (१)

केवटी दाल, कई दालों के संयोग से बनती है। दो दालो के संयोग से भी केवटी बनती है। परन्तु वास्तविक केवटी दाल वही है जिसमें सभी तरह की दालें शामिल हों। यथा मूंग, उड़द मटर, चना मसूर। कुछ लोगो का खयाल है कि केवटी मे अरहर की भी दाल पड़ती है। यों तो अरहर की दाल की केवटी बनाने वाले के ऊपर कोई कानूनी बाधा नहीं है तथापि अरहर की दाल केवटी मे नहीं पड़ती। यह जितना स्वतन्त्री अच्छी होती है उतनी केवटी में नहीं।

सब दालें बराबर नहीं मिलाई जातीं। मिलाने का अनुमान नीचे देखिये।

उड़द—	आध पाव
चना—	तीन छटाक
मूंग—	एक पाव
मसूर—	आध पाव
मटर—	एक छटाक
अदरक	एक छटाक
हींग, जीरा, मिर्च	आधी छटाक

पकाने का ढंग साधारण— छौंक लाल मिर्च का।

दाल—(केवटी) (२)

मसाला

घी—डेढ़ छटांक दाल केवटी—तीन पाव
धनिया हरी दो गड्डी जीरा, मेथी, मंगरैल-२ तोला
हींग दो आने भर हल्दी चूर्ण एक तोला

मसाले के लेस्य करो। घी में हींग का बघार दो। लेस्य मसाला खूब भूनो। दाल आध घंटे पहिले भिगोकर रखे रहो। धो, बीन, छानकर दाल को मसाला भूनने के बाद भाजी की तरह खूब बघारो। भूरा रंग आने पर खौलता जल छोड़ दो। यह दाल ८० मिनट में गलेगी यह ध्यान रहे।

दही का बड़ा।

बारह घंटे तक उड़द की दाल को शीतल जल में दूना तिगुना जल डालकर भिगोइये। प्रायः रात के ही समय भिगोते हैं। प्रात. काल दाल को खूब मल मल कर धो डालिये। तीन चार बार धोने से छिलके निकलते हैं।

दाल को खूब महीन पीस डालिये। पीसने के बाद फेटिये जब पानी में डालने पर बड़ी पानी के ऊपर तैरने लगे तब तैयार समझिये। छोटा या बड़ा जैसा बनाना हो उतनी बड़ी लोई काटकर उसे फैलाइये। पूड़ी की तरह घी या तेल में तल लीजिये। जीरे और नमक के जल में बड़े को डालते जाइये जब भीग जाय तब दही में छोड़ दीजिये। यह तो सादा दही बड़ा हुआ।

उड़द की दाल का छिलका हटा देने के बाद दाल को

धूप में सुखाइये। चक्की में मैदा की तरह पिसवाइये। महीन सुराख वाल हंगिया (चलनी) छाने हुए आटे को फेंटिये। खूब फेंटने के बाद लोई काट कर टिकिया बनाइये। टिकिया में भींगे हुए किसमिस और चिरौंजी भर दीजिये। फिर उसे घी या तैल मे तलिये। तलने के बाद हल्दी के पानी को (जो जीरा और हींग का बघारा देकर छौंका गया हो भिगाइये) ताजी मलाईदार दही फेंट कर बड़ा डाल दीजिये। खाने के समय ऊपर से मीठी चटनी डाल लीजिये।

मूँग की दाल का बड़ा।

धुली हुई मूँग की दाल २४ घंटा भिगाइये। उसे पीसने के बाद, उसमे हींग, हलदी, नमक, धनियाँ, किसमिस, अदरख छोड़िये। सबको एक मे डाल कर फेंटिये। फिर बड़ा तलिये। पकी इमली का रस बनाइये। रसमें गुण छोड़ दीजिये। रसे मे जीरा, मिर्च, हींग, भून, पीसकर छोड़ दीजिये। इस रसे मे बड़े को छोड़ दीजिये। एक घण्टा से कुछ अधिक समय भीगने में लगता है।

कच्चे भोजन मे चॉवल, दाल, रोटी व कढ़ी ही मुख्य भोजन है। इनके अतिरिक्त अन्य अनेको प्रकार के भोजन हैं, जिन्हे मेरे कुटुम्ब के लोग "कच्ची रसोई" की तरह ही बर्तते हैं, यथा जैसा कि मैं पहिले कह आया हूँ, कड़ू (सरसो) या अन्य सभी प्रकार के तैलो में भूँजी या तली चीजें, सब्जियां (तैल मे बनने वाली) बेसन की नमकीन चीजें—यहा तक यावत मात्र खाद्य पदार्थ जो निमक डालकर पकते हैं। "कच्ची रसोई" की श्रेणी मे आ जाते हैं, परन्तु मुझे कायस्थ, खत्री

अग्रवाल, गुजरात निवासी ब्राह्मण, सिख, पंजाबी ब्राह्मण आदि कुटुम्बों में रह कर जो अनुभव हुए हैं उनसे मैं कह सकता हूं। उपरोक्त अधिकांश चीजें जिसे मेरे घर के लोग कच्ची करके मानते हैं। ये लोग "पक्की" श्रेणी में रखते हैं! अतः मै चांवल, दाल, रोटी को छोड़ कर अब "कच्ची" रसोई का प्रकरण समाप्त करके व्यापक रूप से और पाकों का उल्लेख करता हूँ। कच्ची या पक्की रसोई का वर्गीकरण पाठक अपनी अपनी प्रथा के अनुसार स्वयं करलें।

सब्जी-तरकारी-शाक-भाजी
(हरी)

ये चारों नाम एक ही चीज के लिये अभ्यास के अनुसार लिखे जायंगे। 'तरकारी' के माने कहीं कहीं आमिष (मांस) भी लगाते हैं, परन्तु लेखक इस अर्थ में तरकारी शब्द नहीं लिखेगा। "शाक" शब्द भी सब्जी-तरकारी के लिये आवेगा। शाक और साग—दोनो शब्द एक ही वस्तु के नाम हैं, परन्तु साग शब्द अब बहुबृही अर्थ मे कहीं कहीं माना जाता है। यथा, पालकी, सोया, चौलाई, चने या मटर की पत्तियां, मूली, अरवी की पत्तियां, कन्द की पत्तियां, काशीफल की पत्तियां आदि। अन्य प्रकार के पत्तो से बनने वाली सब्जी को "साग" कहते हैं और लेखक भी जब 'साग' शब्द का प्रयोग करेगा

तो पाठकवृन्द भी इसी अर्थ मे लेने की कृपा करें। अब हम सब्जी प्रकरण लिखते हैं, परन्तु लिखने के पूर्व सब्जी का हमारे खाद्य पदार्थ में कितना महत्त्व पूर्ण स्थान होना चाहिये, बतादेना आवश्यक समझते हैं।

भोजन या खाद्य पदार्थ वही सर्वोत्तम है, जिससे हमारे शरीर को शक्ति मिले और शक्ति उसी वस्तु से मिलेगी जिसमे पोष्य तत्त्व या विटैमिन की अधिकता रहेगी। विटामिन अंग्रेजी शब्द है जिसका अर्थ है शक्तिवर्द्धक या पोष्य तत्त्व। प्रत्येक भोजन सामग्री मे मौजूद रहने वाला वह अंश जो केवल रसायनिक विधि द्वारा अलग किया जा सके तथा जिससे शरीर को पोष्य जनित ताकत मिले वह विटैमन कहलाता है।

आज ससार के सभ्य एवम् स्वतन्त्र देशो के सदस्यों डाक्टर, रसायन शास्त्री तथा अन्वेषक अपनी अपनी प्रयोग-शालाओ मे बैठकर संसार के लभ्य तथा खाद्य पदार्थों में विटैमिन की मात्रा का पता लगा रहे हैं, उन्हें उनकी सरकार सहायता देती है। हम भारतवासी इसी विपय मे सबसे बड़े भाग्यवान हैं। हमारे पूर्वजो ने आज से हजारों वर्प पूर्व, हजारो वर्प तक जङ्गल रूपी प्रयोगशाला में बैठकर मनुष्य जाति के लिये अनेको खोज किये। और ऐसे ऐसे पदार्थ खोज कर लिख और बतागये जिनके स्पर्श मात्र से मृतक शरीर में जीवन संचार हो जाय। लक्ष्मण के मृत शरीर मे नवजीवन डालने वाली संजीवनी बूटी का कथा कपोल कल्पित नही है। पर हम उन सबको भूल चुके हैं—

खैर! हमारे पूर्वजों ने वनस्पती को ही सर्व श्रेष्ठ आहार ठहराया है! सर्व श्रेष्ठ स्वाद या वाह्य रूप की लेखा से नहीं अपितु उसके पोष्य जनित तत्त्व या विटामिन की अधिकता की लेखा से।

दूध, ताजे फल और हरे शाक में विटामिन अधिक मात्रा में मिलता है। विटामिन की अब तक अंग्रेज तथा पाश्चात्य डाक्टरों ने पांच जातियां ढूंढ़कर निकाली हैं:--

विटामिन ए०
विटामिन बी०
विटामिन सी०
विटामिन डी०
विटामिन ई०

डाक्टरों का कहना है कि विटामिन 'ए' रहित पदार्थ नेत्र रोगकारक होते हैं। विटमिन 'ए' माने 'चिकनई' के होते हैं। यह चिकनई ताजी गोभी, टमाटर, बंधागोभी, पालक, आलू नीबू, नारंगी और मूली में अधिक होता है

विटामिन बी० के दो उपभेद हैं बी० (प्रथम) और बी० द्वितीय। यह विटामिन शरीर की नसो को मजबूत रखता है त्वचा को सूखने से बचाता है पेट और दिमाग़ की शक्तियों को क्रिया शीलता देता है। यहां विटामिन हरी मटर सेम, लोबिया इत्यादि फलियां में होता है।

विटामिन (सी) विटामिन सी० रहित भोजन करने वाले लोग निम्न लिखित रोगों के शिकार होते हैं:--

१-त्वचा में रूखापन
२-नाक में खून आना
३--शरीर की हड्डियो में दर्द
४--तनिक सी चोट में हड्डियों का टूट जाना
५--मसूड़ों में खून आजाना

यह तत्त्व प्राय: प्रत्येक हरी सब्जी गोभी, सलगम आदि में मिलती है, परन्तु कठिनाई यह है कि मनुष्य की निर्बल प्रकृति ने जब से इन्हे उबाल, भून तथा पक्का कर खाना आरम्भ किया, तब से अधिकांश मे यह तत्त्व अग्निदेव के ही उदर मे चला जाया करता है।

विटामिन (डी०) ए० की शाया है और प्राय: कभी साथ नहीं छोड़ता।

विटामिन (ई) का स्थान अभी पाश्चात्य डाक्टरों का अच्छी तरह नहीं मिल सका है। ताजे फलों में यह तत्व विशेप रूप से रहता है।

अत: पाठकवृन्द! यह अच्छी तरह समझ सकते हैं, कि यदि हमे अपने शरीर के अवयवो को दृढ़ करना है तो तरकारी किस कदर खानी चाहिये।

जैसा कि हम ऊपर बता चुके हैं, तरकारियां पक जाने पर पोष्थ-तत्त्व-विहीन हो जाती हैं और कच्ची सब्जी भोजन करने की अब सब लोगो में शक्ति नहीं रह गई है। लोगों का मेदा शक्तिहीन हो गया है। पका भोजन तक तो पचाना कठिन हो रहा है, कच्चा कौन पचायेगा। फल तो कच्चा खाया जाता है, परन्तु अब कच्ची तरकारी खाने वाले लोग कम रह गये हैं। तरकारी का छिलका न हटाना चाहिये।

निम्न लिखित शाक अब भी कच्चे खाये जाते हैं: –

(१) मूली

(२) गाजर

(३) प्याज

(४) टोमैटो
(५) लेहसुन
(६) हरा मिरचा, अदरख आदि

निम्न लिखित सब्जियाँ थोड़े से अभ्यास के बाद हरी खाई जा सकती हैं:—

गोभी (फूल, पत्ते, गांठ वाली)
साग [चना, मटर, सरसों]
बैंगन
शकरकन्दी
भिण्डी
परवल – आदि

इनमें से अधिकांश फलों की तरह खाये जाते हैं, परन्तु दो तीन थालियाँ हरी सब्जियों की भी लगाई जाती हैं जिनका विवरण नीचे दिया जाता है. ये थालियां फलों की थालियों के अतिरिक्त हैं। थाल माने अंग्रेजी 'डिसेज़' के हैं।

(१) गाजर की थाल

गाजर लाल, पीला, काला कई रंग का होता है । थाल में रखने के काम मे पीला गाजर ही अधिक आती है इसे भोजन के साथ नहीं, वरन् बाद में फल की तरह खाते हैं यह सादी थाल होती है, क्योंकि गाजर स्वयं मीठा होता है इसके लम्बे लम्बे टुकड़े करके खाये जाते हैं गाजर के बीच में एक हड्डी जैसी शक्ल की डंठलहोती है थाल सजाते समय यह डंठल निकाल देनी चाहिये। छिलका न हटाना चाहिये।

(२) मूली का थाल

मूली की भी थाल ऊपर जैसी लगती है, परन्तु मूली की थाल में अन्य निम्न लिखित चीजें भी पड़ सकतीं हैं:—

एक साधारण व्यक्ति के लिये

१ मूली	१ मूली तौल में १ छटांक
२ अदरख	१ तोला कुतर कर
३ हरी मिर्चें	१-२ कुतर कर
४ नीबू का रस	आधा कागजी नीबू का रस
५ काली मिर्चें की बुकनी	अन्दाज से
६ काला या सेंधा निमक	रुपया भर
७ जीरे की बुकनी	अन्दाज से

(३) टोमैटो की थाल

मूली की थाल में मूली हटाकर या साथ मूली २ अधपके टोमैटो।

(४) प्याज की थाल

प्याज की थाल— मूली या टोमैटो की थाल की तरह भी सज सकती है और अलग भी। अलग सजाने के लिये निम्न लिखित प्रकार हैं:—

१ सिरका	२ बड़े चम्मच
२ प्याज	२ सफेद कुतरी हुई
३ काली मिरच	आठ आने भर
४ निमक	१ तोला भर

कुछ हरी चीजें लेह्य रूप में चटनी की तरह भी खाई जाती हैं। इनका जिक्र 'चटनी-प्रकरण में आयेगा।

लेहसुन डन्ठल समेत या केवल उसकी जड़ दोनों निमक और लाल मिरच जीरा के साथ कूँच कर चटनी की तरह खाया जाता है। परिमाण यों होना चाहियेः—

४ जौ लेहसुन
१ लाल मिरच
१ तोला निमक और जीरा

———

सब्जियाँ।

पक्की—सब्जियां पञ्चाङ्ग मात्र की बनती हैं यथा वृक्ष के पाचों अङ्गों की। किसी की जड़ ही तरकारी के काम आती है, पत्ता नहीं, यथा आलू। किसी का फूल काम आता है अन्य अङ्ग नहीं, जैसे गोभी, किसी का पत्ता ही सब्जी के काम है, जैसे साग मात्र। किसी का डन्ठल मात्र काम आता है जैसे गांठ, गोभी आदि। किसी के-फली की भाजी बनती है, किसी किसी सब्जी के छिलके की भी सब्जी बनती है यथा काशीफल या कुभंडा। किसी का बीज जैसे सेम, हरी मटर का ही शाक बनता है। कुछ एक सब्जियां ऐसी भी हैं जिसके कई अङ्ग भाजी बनाने के काम आते हैं यथाः—

अरवी—अरुइया घुइयां
जड़, डन्ठल तथा पत्ता।

काशीफल या कुम ड़ा—पत्ता, डन्ठल, फल, तथा फूल।
केला—फली, तने के बीच का भाग।
सेम—छिलका और बीज

चना-मटर—पत्ते और फली
और ये भाजियां निम्न लिखित रूप में बनती हैं: –

१—भुजिया– प्राय: सभी शाक

२—तलिया– आलू, कद्दू तथा साग आदि

३—रसेदार– प्राय: जड़, फली, बीजदार

४—भरिया (कलौजी) कलौजी और बैंगन, परवल भिंडी।

५—पकौड़ो की भांति– पत्तेदार चीजें, प्याज, आलू आदि।

तरकारी अपनी अपनी रुचि के अनुसार बनाई जाती हैं। इस सम्बन्ध मे कोई एक रास्ता नहीं। एक ही तरकारी यथा आलू उपरोक्त पांचों रीति या इनसे भी परे अन्य कई रीतियों– यथा भर्ता या 'चाय' की तरह बनाई जा सकती हैं। कई एक तरकारियां 'संयोग' से भी बनती हैं यथा:—

१—आलू गोभी

२—आलू प्याज

३ आलू मटर

४—आलू चना

५—आलू पालक या सोया का साग

६—आलू, बैंगन या मूली

७—मूली–बैंगन या मूली आलू

८—आलू–सैम

"संयोग" मे बनने वाली ये मुख्य भाजियां हैं - वैसे भोजन करने और पकाने वाले जिससे जिसका संयोग चाहे

करा सकते हैं, इसकी उन्हें पूरी स्वतन्त्रता है। इस सम्बन्ध में कोई कानून नहीं है।

आलू का साग—

आलू बड़ा व्यापक शाक है, यूरुप से लेकर चीन तक, अमेरिका से लेकर अफ्रीका तक में तथा बारह महीना प्राप्य रहता है।

इसे उबाल कर या भून कर वैसे भी खाया जाता है। यूरुप के अधिकांश भाग में आलू ही मुख्य भोजन है।

यह उबाल कर या कच्चा ही छिलका उतार के बनाया जाता है।

साधारण शाक—

छिलके उतार डालिये। कढ़ाही में घी या तेल डाल दीजिये। सेर भर आलू के लिए एक छटाँक घी या तेल काफी है। जीरा, लाल मिरच, प्याज, लहसुन, हींग इन सबका या किसी एक का बघारा दीजिये। जब बघारा लाल हो जाय तब आलू को कतर कर डाल दीजिये। खूब 'लाल' होने तक भूनिये निमक भूनने के पहिले डाल दीजिये। यह सादा आलू हुआ।

मसालेदार आलू—

साधारण आलू तैयार करने की रीति से तैयार कीजिये। मसाला लेह्य या तरल दो रीति से पड़ता है। रसेदार के लिये तरल मसाला ही काम आता है और यह प्रायः बाद को छोड़ा जाता है। सूखा मसालेदार बनाने के लिये लेह्य की तरह मसाला

बनाइये और पहिले मसाले को घी में भूनकर लाल कर लीजिये, फिर उबले आलू की कतरन छोड़िये। आलू दम बनाना हो, खड़ा आलू डालिये। सोया हरा काट कर डाल दीजिये। आलू दम हो जायगा। आलू दम कच्चे आलू को छेद कर बनाने से अधिक स्वादिष्ट आता है।

मठादार आलू—

ऊपर की तरह बना कर मट्ठा (खट्टा) छोड़ दीजिये। मठा छोड़कर आग पर अधिक देर तक मत रखिये।

रसेदार आलू—

रसेदार आलू बनाने के लिये भी लेह्य मसाला चाहे पहिले भून लीजिये या बाद को, आलू भूनने पर तरल मसाला डालिये। जितने आलू की भाजी बनानी हो उसका तीन भाग कीजिये दो भागको छौंकिये या भूनिये,एक भाग मसल मसल कर खूब भरता बना के पानी डाल कर तरल कर लीजिये और उसे भी तरल मसाले मे मिलाकर कढ़ाही मे डाल दीजिये। इससे रसा गाढ़ा हो जाता है।

मसाले का अन्दाज—

१ सेर आलू के लिये:—

काला-जीरा	४ मासा
बड़ी इलायची	४ ”
काली मिरच	१ तोले से कुछ कम
नमक	४ तोले
धनियां-लौंग	अन्दाज भर

आलू दम-विशेष—

आलू १ सेर बड़े बड़े हो। कच्चे ही, छिलके अलग कर पेठे के अनुरूप छेदिये। मसाला इस भांति डालिये:—

धनियाँ और काली मिरच चौथाई तोला
दालचीनी छोटी इलायची, लौंग – २ = २ माशा
चीनी   १ तोला
दही   ४ छटांक

खटाई विशेषतः इमली की आधा तोला या नहीं तो रसेदार नीबू बड़ा।

इन सबको लेह्य करके आलू में लपेट दीजिये। फिर घी में तलिये या नहीं तो भूनने और पानी के फुहारे से सिझाने पर भी अच्छा तैयार होता है।

'संयोग' वाली सभी भाजियां प्रायः भुजिया या सूखी मसालेदार बनती हैं, रसेदार नहीं बनती है, क्यों कि रसेदार या सरस करने के लिये एक दूसरी सब्जी उसके साथ मिलाई जाती है। "संयोग" वाले आलू की भाजी मे साधारण मसाला ही प्रायः पड़ता है यथा जीरा, लाल मिरच और हींग का वघारा और काली मिरच, धनियाँ, लौंग का मिश्रण-मसाला।

आलू-चाप—

आलू को खूब उबालिये। सिलबट्टे की सहायता से छिलका उतारने के बाद खूब पीसिये। भरता कर डालिये। आधे छटांक की लोइयाँ कीजिये। लोइयों में गढ़ा करके मसाला आदि छोड़िये।

मसाला { साधारण गरम मसाला जिसमे तीतापन साधारण से अधिक हो। ये मसाले भूने हुए मसाले से लेह्य किये हों।

हरी मटर या चना दलिया किया हुआ।

सोया, मेथी, आदि की छोटी कतरन

हरे मिरचे की कतरन।

अमचूर की बुकनी चौथाई मासे और सब चीजें अन्दाज से।

छिछके, चौड़े, मोटे, तवे पर पहिले घी डालिये, फिर बाटी की भाँति उसे उलटिये—यहां तक एक एक परत दोनों ओर लाल हो जाय।

गरम गरम खाया जाता है। चीनी की रकाबी में उसे चक्कू से दो फाल कर दीजिये। फिर मीठी चटनी का लेपन दे दीजिये।

कचालू बेचने वाले इसे चाप या टिकिया दोनों नाम से बेचते हैं—यह आमिष और निरामिष दोनों—"आलू चाप" या 'मटन चाप' करके बिकता है—कभी कभी और प्रायः बड़े बड़े होटलों में रुपये टिकिया बिक जाता है। विशेषता इसे खूब सेकने में है—

आलू का भरता—

भर्ता भुने हुए आलू और बैगन का अच्छा होता है। भुनने का उचित स्थान भड़भूजे का भाड़ है। कोयले की आग या लकड़ी की लपट मे यह अच्छी तरह नहीं भुनता। कंडे [उपले] की आग मे भुनने पर इसमे अच्छा सोंधापन आता है।

बेंगन को आग में डालने के पहिले छेद लेना चाहिये। छेद में लेहसुन और हरी या लाल मिरच डालकर आग में छोड़ना चाहिये पहिले सिरे को ही आग में डालना चाहिये। बैंगन में प्रायः कीड़े होते हैं। अतः टेढ़ा, सड़ा गला बैंगन आग में न डालना चाहिये। जो अहिंसा की चरम सीमा मानते हैं उन्हें रात को बैंगन बिना अच्छी तरह शोधे आग में न डालना चाहिये।

चाहे तरकारी हो या भरता नए आलू का, पुराने के मुकाबिले में अच्छा होता है।

आलू और बैंगन का छिलका उतार कर निमक (स्वाद के अनुसार) अमचूर पिसा धनिया पिसा, लाल सूखा मिरचा सब मिलाकर आध सेर भरता पीछे डेढ़ छटांक डालनी चाहिये. आधा छटांक कच्चा सरसों का तेल भी डालना चाहिये। कुछ लोग खौलते तेल को जीरे और हींग के बघारे देकर ऊपर से छोड़ देते हैं। यह साधारण रीति से तैयार किया हुआ भरता है।

दूसरी रीतिः--

आलू पाव भर छीलकर कतले कीजिये, शीतल जल में रखिये। पीसा हुआ नमक उसमें मलिये। यहा तक कि कतले मुलायम पड़ जायेंगे। फिर घी में साधारण रीति से भून कर पानी का फुहार देकर उबालने सरीखा कीजिये। लेह्य गरम मसाला को भूनकर तैयार रखिये। दोनों मिलाकर भरता कर डालिये

तीसरी रीतिः--

तीनो का भर्ता कीजिये। {
आध सेर उबला हुआ आलू।
एक तोला अमचूर (चूरन)
स्वाद के अनुसार नमक और काली मिर्च

आध पाव घी कल कलाइये। जीरा और इलाइची का बघारा दीजिये। भरते की लोइयाँ बनाकर भूनिये, जब सब लोइयों मिलकर एक और लाल हो जॉय तब, पोदीने की चटनी दो तोला सफूफ केसर १ मासा और गरम मसाला मिलाकर उतार लीजिये।

कच्चे आलू की पतली कतरन, निमक के जल में एक घंटे रखिये, फिर घी में पकौड़ी की तरह तल लीजिये। खूब कड़ी तलिये। यह भी ऊपर सेतरल खटाई, निमक, काली मिरच जीरा, आदि (सफूक) मिलाकर खाने में अच्छा आता है।

आलू का वड़ा—बहुत बड़े आलू चाहियें। छिलका अलग करके चाकू से खूब पतले २ चिपटे टुकड़े कीजिये। इन टुकड़ो का रूप रोटी जैसा होता है। चने के बेसन को गाढ़ा फँटिये। वा चॉवल भिगा कर लेह्य रूप में सिल पर पीसिये इसे फेंटने की आवश्यकता नहीं पड़ती, बेसनौटी में जीरा, मंगरैल और नमक सफूक कर डाल दीजिये। फिर एक एक टुकड़े में बेसन लपेटिये। तैल या घी खूब खौलाइये। फिर तल लीजिये।

— —

कंद।

कंद कई प्रकार का होता है—कुछ एक कंद खेती रूप में नहीं उपजाये जाते। जङ्गलों में होते हैं, यथा बिलारी कंद, शाल्मली कंद आदि। कुछ खेतों और बगीचो में लगाये जाते हैं यथा जिमीकंद, (सूरत) अरवी - बंगाली, अरवी (बंडा)

शकरकन्द, सुथनी आदि। आलू, मूली. सलजम चुकन्दर-गाजर भी कंद को ही जाति में आते है। जैनो लोग कंद नहीं खाते। कंद प्राय: उष्ण गुण प्रधान होते हैं।

एक बौद्ध इतिहासज्ञ महोदय (नाम स्मरण नहीं है) ने प्रमाणित किया। महात्मा गौतम बुद्ध को आतिथ्य में जो सूआ का मांस खाने की बात कही जाती है वह गलत है, उन्होंने सूआ का मांस नहीं। अपितु "शूकर कन्द" (सुथनी) खाई थी। यह कद गोरखपुर प्रान्त में मिलता है। इस पर कड़े कड़े रोयें भी होते हैं, खाने में करछ देता है। बहुत दाहक होता है।

कुछ 'कन्द' तो केवल औषधि-पाक के काम में आते हैं, यथा त्रिलारी (विदारी) कन्द, शाल्मलीकंद आदि। ये बड़े पौष्टिक होते हैं। इनके उपयोग की रीति वैद्यक ग्रन्थों में देखिये।

शकरकन्द या गंजी, कच्ची खाने से मीठी लगती है, क्यों कि इसमें दूध होता है। इस कन्द और गाजर, चुकन्दर आदि में शक्कर का अंश अधिक होता है। शकरकन्द की नमकीन भाजी स्वादिष्ट नहीं होती। इसीलिये उसे नहीं लिखते। इच्छा हो तो उसे भी आलू की भाँति बनाया जा सकता है।

शकरकन्द लाल. श्वेत मोटी और पतली कई प्रकार की होती हैं। लाल और पतली शकरकन्दी अधिक मीठी होती है, यदि अधिक मात्रा में तैयार करता हो तो इसे उबाल लीजिये, परन्तु उबालने से इसका मीठापन नष्ट हो जाता है। भुना हुआ शकरकन्द अधिक स्वादिष्ट होता है, क्यों कि भूनने से जल का अंश जल जाता है, दूध रहा आता है। लकड़ी की आग में अच्छी नहीं पकती। उपले या भाड़ में अच्छी पकती है।

मीठी थाल—शकरकन्द की मीठी थाल बनानी हो तो

भैंस का शुद्ध दूध औटा कर तैयार रखिये। भूना हुआ शकर कन्द अर्द्ध-शीतल होते ही छिलका रहित कीजिये। उसे फोड़ कर भीतर का रेसा निकाल लीजिये। दूध में छोड़ दीजिये। आध सेर दूध के लिये पाव भर शकरकन्द और आध पाव पिसा शक्कर गेरिये। दविला से घोट दीजिये। इस थाल का उपयोग, व्रत के दिन जब अन्न खाना वर्जित रहता है, अधिक होता है। लाल शकरकन्द इस थाल के लिये अच्छा होता है।

नमकीन थाल—नमकीन थाल के लिये उबाला हुआ शकरकन्द भी काम मे आता है। उबालने के बाद, छिलका हटा कर, भरता बनाइये। उस भरते को सरसो के तेल में जीरा और कड़ी लाल मिरच का बघारा देकर भूनते २ भूरा कर डालिये। ठण्डा होने पर खट्टे मठे मे उस दविला से मिश्रित कीजिये। ऊपर थोड़ा सा सफूफ, काला जीरा छिड़क दीजिये। इसे आप शकरकन्द का रायता भी कह सकते हैं।

खूब पतले शकरकन्द को धूप में सुखाकर आटा की तरह पीटा जाता है। इस आटे से व्रत के दिन हलुआ, पूड़ी आदि बनती हैं। गरम पानी से आटा गूंधने मे लोच आता है। अधिक लोच लाने के लिये अरवी का भरता डालिये।

जिमींकन्द या (सूरन)

इसकी भाजी और अचार दोनो बनते हैं अचार बनाने रीति अचार प्रकरण मे लिखेंगे। भाजी की रीति सुनिये।

इस कन्द में करछ्‌ गरहपन, खाज, खुजली जिस नाम से कहिये एक बड़ा दोष होता है। इस दोष को सर्वथा निकालने के बाद ही इसे खाने के उपयोग में लाना चाहिये। सूरन को कभी कच्चा मत काटिये। यदि कच्चा काटना आवश्यक हो तो दोनों हाथों को सरसों के तेल मे तर कर लीजिये, तब काटिये। इस लिये पहिले उसे उबाल लीजिये।

लोहे की गहरी कढ़ाही, या मिट्टी के पक्के बरतन में इमली के नये हरे पत्ते डाल दीजिये, फिर उबालिये। फिर सूरन डालिये दो बार पत्तो को बदलिये। इस रीति से उबालने पर उसकी खाज दूर हो जाती हे। करछ्‌ या खाज दूर करने की यह सुगम और कम खर्च वाली रीति है। सूरन को दीपावली के दिन लोग विशेष खाते हैं।

अन्य भाजियों से इसमें घी अधिक लगता है शहर के रसोइये जो उपर्युक्त रीति से जिमीकन्द की करछ्‌ हटाने की क्रिया नहीं जानते, कभी कभी करछ्‌ हटाने के लिये सवाया या ड्योढ़ा तक घी डाल देते हैं। हाँ! तो उबालने के बाद छिलका उतार कर सूरन को तनिक धूप दिखा दीजिये धूप न हो तो वायु में रखिये मतलब यह कि पानी अच्छी तरह सूख जाय। अब आप इसे आलू की रीति से तैयार कर लीजिये।

एक दूसरी रीति—चाकू से छिलका हटा दीजिये। छोटे २ कतले कीजिये। पिसा नमक मलिये। छिछले बरतन में टेढ़ा करके फैला दीजिये। फिर धूप में बरतन टेढ़ा करके रख दीजिये। इस तरह उसकी चेप निकल जायगी। चेंप फेंक कर उसे धो डालिये, फिर उसकी भुजिया, रसेदार, जैसी चाहिये तरकारी बनाइये।

तीसरी रीति—गीली लसीदार लेस्य मिट्टी में सूरन को लपेट दीजिये। भाड़ में भुनवा डालिये। जब मिट्टी भूरी हो जाय तब समझिये पक गया। मिट्टी और छिलका दूर कर दीजिये। इस तरह भी करछ दूर हो जाती है और भाजी या अचार तैयार करने के योग्य बन जाती है।

आंवले की चटनी, सूरन के अचार या भाजी मे पड़ने से जायका सुधर जाता है।

अरवी।

अरवी भी एक व्यापक और प्रसिद्ध भाजी है। अरवी खरीदने मे कभी २ धोखा हो जाता है। जो अरवी कुंए के जल से तैयार होती है। वह उबालने या पकाने पर शीघ्र तैयार होती है, नहर के जल से तैयार अरवी कभी २ घण्टों समय गलने मे ले लेती है। कुछेक अरवी घण्टों पकाते रहने पर भी नहीं गलती, ऐसी अरवी न खानी चाहिये।

उबाली हुई अरवी की भाजी अच्छी बनती है, आसानी से उसका छिलका भी दूर हो जाता है। उबाली हुई अरवी को लोग बिना काटे भी बना लेते हैं। कच्ची अरवी का छिलका उतार लेने पर उसके लम्बे या गोल दोनों प्रकार से टुकड़े करके सब्जी बनती है। नई, खेत की ताजी निकली अरवी कच्ची अधिक स्वादिष्ट होती है।

आधा सेर अरवी के लिये मसाला।

धनियां—सफूफ १ रुपया भर।

हल्दी—सफूफ चार आने भर।

लाल मिर्च— रुचि अनुसार।

नमक ,,

ये चारों चीजें एक में मिला लें। कड़ाही में आध पाव घी डालें। जीरे और हींग का बघारा दे। पिसे मसाले को घी में डाल दे। तीन पाव जल गेर दे। पानी जब खौलने लगे तब छिली अरवी डाल दे। जब पानी आधा जल जाय तब पका समझे। खाने के पूर्व नीबू का रस निचोड़ डाले। अरवी का भरता भी होता है।

कूटू, सिंघाड़ा, शकरकन्द का आटे मे लोच और लसी उत्पन्न करने के लिये अरवी का सादा भरता मिलाया जाता है।

अरवी के डण्ठल की भी भाजी बनती है। छोटे २ टुकड़े करने के बाद साधारण रीति से बनाई जाती है। खटाई अधिक डालिये, क्यों कि इसमें थोड़ी करछ रहती है।

अरवी के पत्ते की पकौड़ी बनती हैं, जिसे पकौड़ी प्रकरण मे लिखेंगे। अरवी के पत्ते का भरता भी बनता है।

अरवी के कोमल पत्तो को एक जगह पोटली बनाइये। पोटली के ऊपर तीन चार परत अरण्ड के पत्ते बांधिये। फिर लिसीदार ढीली मिट्टी का एक परत चढ़ाकर भाड़ में डलवा दीजिये। जब मिट्टी भूरी होजाय तब पकी समझिये। सरसों का कच्चा तेल, लाल मिर्च, सफूफ,, लहसुन, भुना जीरा, स्वाद का नमक, ये सब सफूफ करके भरते मे डाल दीजिये। छिछले तवे पर घी डालिये। फिर भरते को रोटी की तरह तवे पर फैला कर दो तीन बार सेकिये। इस तरह तैयार भरते को खट्टे मठे मे डालकर रायता भी तैयार करते है, बेरहई में भी डालते हैं और भरता की भी तरह खाते हैं।

बंगाली अरवी या बंडा ।

बंगाली अरवी या बंड़ा एक प्रकार की बड़ी अरवी कह-लाता है। कभी कभी यह २—२ सेर तक मिलता है। इसे भी उबाल कर या कच्चे छील कर भाजी बनाते हैं ढंग अरवी बनाने कासा है इसे बंगाली लोग अधिक चाहते हैं।

मूली की तरकारी अकेली नहीं ठीक होती। मूली बैंगन या मूली-आलू साथ साथ, भूजिया और सूखा मसालेदार बनता है।

सलजम ।

सलजम—उबालने की आवश्यकता नहीं है। गरम मसाले का उपयोग कीजिये छौंक, बघार, साधारण तरकारी की तरह डालिये।

अदपेणस और कमल की जड़ ।

कमल पुष्प के जड़ का "भसेड़" कहते हैं। गरम होता है। भुजिया, सूखा तथा रसे-पुन्य मसालेदार बनता है। केले की फली की तरह कतरने कीजिये। गरम मसाला डालकर बनता है। काटने के पहिले धो लेना चाहिये। काटने के बाद धोने से भिंडी की तरह, लवाब निकलता है।

कंद या मूल के उपरान्त अब तने की तरकारियों के बारे मे लिखते हैं तना से अभिप्राय: डन्ठल से है:—निम्न लिखित वनास्पतियों की डन्ठलें भाजी के काम आती हैं।

१ - अरवी की डन्ठल।
२—केले के तने का भीतरी भाग।

३—लौकी, कद्दू, ककड़ी आदि लता में फैलने वाली तमाम भाजियों के डन्ठल।

४—मरसा, रामदाना या चौराई के डन्ठल।

५—गोभी आदि।

केले के तने के भीतरी भाग तथा लता वाली भाजियों के पत्ते, डन्ठलों की शाक बंगाली लोग अधिक खाते हैं। हमारी तरफ इन्हें नहीं खाते अथवा इनको बनाना नहीं जानते हैं। कहते हमने तो यहाँ तक सुना है कि जब कोई हरी शाक नहीं मिलती तब ये शाक प्रेमी कङ्कड को खूब धोकर, मसाले लपेट तरकारी बना लेते हैं।

डन्ठला की भाजी भी साधारण रीति से बनती है। अतः इस का विस्तारा यहां नहीं करते।

पत्ते वाली भाजियाँ।

१—अरबी का पत्ता।
२—चना, मटर, सरसों, राई, तोरई के पत्ते।
३—सोया, पालक, कुल्फा, मूली, का पत्ता, मेथी, धनियाँ।
४—चौलाई (कटोली और काँटे रहित)।
५—कद्दू, कुम्हड़ा, गुम्म के कोमल कोंपलों का।
६—बथुआ
७—गोबी
८—करमुआ-गिड़नी।
९—प्याज की पत्तियाँ।

इसके अतिरिक्त और भी वहुत से पत्ते हैं जिनका साग बन सकता है। व्यापक रूप में यह समझ लेना चाहिये, कि जिन पत्तों मे अत्यन्त मिठास, खट्टापन या साधारण दोष रहित स्वाद हो, पत्ते खूब मुलायम हो, मसाला नमक पड़ने से स्वादिष्ट हो उन पत्तो का साग बन सकता है।

साग बनाने की एक रीति अरवी के पत्ते का भरता लिखते समय बता चुके हैं।

इन पत्तो से साग भरता पकौड़ी रायता-ये चार चीजें बन सकती हैं।

साग बनाने के पहिले साग को अच्छी तरह बीन लेना चाहिये। सूखे तथा ऐसी बनस्पतियाँ जिनका साग रूप में उपयोग न होता हो निकाल फेंकना चाहिये।

साधारण साग:—इनमें किसी एक या दो वा तीन को साथ मिलाकर साधारण साग बनाना हो तो पहिले खूब महीन कुट्टी कर लेना चाहिये। फिर मलमलकर धोना चाहिये। धोते समय जरा सा नमक हाथ में मलकर धोने से खूब पानी निकलता है। इस तरह पानी निचोड़ कर थोड़ी वायु दिखा देनी चाहिये। कड़ाही सेर साग के लिए थोड़ासा शुद्ध सरसो का तेल या घी डालिये, सूखा लाल मिर्च, जीरा, हींग का तड़का दीजिये। जब तड़का लाल पड़ जाय साग छोड़ दीजिये। ३० से ४५ मिनट तक मे पकता है। जलाते जलाते पानी सुखा डालिये।

विशेष साग—सोया पालक मेथी और धनियाँ एक साथ—

पालक।	आध सेर
सोया मेथी धनियाँ	एक छटांक

बड़ी भिगाकर तथा नया आलू छील और कुतर कर रखिये पहिले इन दोनों को घी में भुजिया कीजिये, फिर साग डालिये। फिर अन्दाज से निमक, मिर्च, डालिये।

आलू सोया

आलू उबाल कर, लाल सूखे मिर्च, जीरा हींग का घी में तड़का दे खड़ा भूनिये, लेह्य गरम मसाला और सोये की महीन कुट्टी एक अलग कड़ाही में भून कर आलू में गेर दीजिये। चम्मच से इस ढंग से आलू चलाइये कि लेह्य की परत आलू पर चढ़ जाय।

बथुआ

वथुआ का साग मल मलकर मत धोइये। होसके तो इस ढंग से धोइये कि पत्तों पर आपका हाथ न लगे, ताकि वथुआ के पत्ते पर जो छोटे कण लगे रहते हैं साग के साथ पकने को बचे रहें। वथुआ साग के वेही तो तत्व हैं। अरवी के भरते की तरह उनका भरता भी बनता है, उड़द, चने की दाल में यों ही पड़ता है।

साग बनाने के पहिले साग उबाल लीजिये। कस कर निचोड़ दीजिये।

आध सेर उबला साग
एक तोला अदरक (सूखी)
एक तोला लाल मिर्च
आधा तोला जीरा

तीनों चीजों को सफूफ करो। हींग का तड़का देकर साग को भूनिये। मसाला छोड़ दीजिये। शुद्ध सरसो के तेल मे यह अधिक स्वादिष्ट होता है।

अन्य सब साग साधारण रीति से ही बनते हैं।

शाक (कली की)

कचनार—कचनार की कली खौलते पानी में छोड़ दे, उबालने के बाद निचोड़ डाले! हाथ से सील पर कली को मसाल डाले। हींग और जीरे का तड़का देकर छौंक डाले। नमक, मिर्चें, मसाला रुचिका छोड़े। थोड़ी सी खट्टी दही भी डाल दें।

पाकड़—पाकड़ को कली से अभिप्राय उस मूल से है जिससे नये कोपल निकलते हैं। इसे तोड़ने के बाद बेसन में लपेट कर पकौड़ी की तरह तलते हैं। बाद को रसेदार बनाते हैं।

शाक (फूल का)

जिन फूलों का शाक बनता है, उनमें मुख्य फूल गोभी है। इसके अतिरिक्त कुंभड़े का फूल, अगस्त का फूल, तथा दो एक और भाजियों के फूल पकौड़ी के रूप में बनते हैं।

नियम फूल गोभी बनाने का

प्रथम रीति—साधारण बड़ा खूब बंधा फूल लीजिये। गहरे चौड़े बरतन में जल खौलाइये। गोभी का डन्ठाल दो गिरह लम्बाई बाकी रखकर शेष चाकू से अलग करके खौलते पानी में छोड दीजिये। केवल इतना ही उबालिये जिससे फूल कच्चा न रहे, पर इतना न पक जाय जिससे फूल छूते ही टूट जाय। ऐसा हो जाने पर समूचा फूल निकाल कर शीतल जल में डाल कर ठन्डा कीजिये। ठन्डा हो जाने पर सील पर मोटा सा कपड़ा फैला कर फूल रख दीजिये। फूल को एक दूसरे कपड़े से ढंक कर एक दूसरी सील से दबाकर पानी निचोड़िये। इस रीति को

अपनाइये या अपनी कोई रीति लगाइये, किसी तरह भी समूचा ही निचोड़िये। चिपटी ही रखिये। गोल न कीजिये। जब अच्छी तरह पानी निकल जाय, तब बेसन में लपेट कर पूड़ी की तरह तल लीजिये, तलने पर चाकू से सात आठ टुकड़े कीजिये।

घी में पहिले जीरे का तड़का देकर लेस्य करके मसाला भून डालिये फिर उन टुकड़ों को कड़ाही में छोड़कर मसाला नमक मिलाइये। पतला रसा इस भाजी के लिए अच्छा नहीं होता। रसा गाढ़ा होना चाहिये।

दूसरी रीति—फूल गोभी को पकौड़ो के बराबर टुकड़े कीजिये। नये आलू को छीलकर उसे चार चार टुकड़े कर लीजिये। पहिले गोभी भून लीजिये, फिर आलू डालिये। अच्छी तरह भूनने के पश्चात् या इन तरकारियों को कढ़ाही में डालने के पहिले दोनों रीति से बनती है। तरल या लेस्य जैसी रुचि हो मसाला छोड़ दीजिये। गोभी ३० मिनट में पकती है।

तीसरी रीति— (सामान)

ताजी गोभी—१

घी— आध पाव

दूध— आध पाव

काली मिर्च— आधा तोला

नमक, लाल मिर्च-रुचि अनुसार

खड़ी गोभी के बड़े बड़े टुकड़े कर उबालिये। शीतल होने के पहिले जल निचोड़ डालिये। घी में लाल मिर्च, जीरा, हींग, लौंग का तड़का दीजिये। गोभी को खूब बघारिये, फिर दूध

छोड़ दीजिये । जब दूध सोख उठे या गोभी में लिपटने लगे तब अन्य मसाले सफूफ (भुना हुआ) छोड़ दीजिये । दस मिनट पश्चात् उतार लीजिये ।

चौथी रीति— अदरक, हरी धनियाँ का बघारा

धनियाँ, काली मिर्च, दालचीनी जावित्री का मसाला

मसाला पहिले भूनिये, फिर केवल फूल के टुकड़े डालिये ।

गोभी के फूल के अतिरिक्त सनई और शेमल के फूल की भी भाजी बनती है । रीति साधारण है ।

कद्दू (लौकी)

कद्दू या लौकी लम्बी, पतली व पतेली के आकृति छोटी मोटी कई प्रकार की होती है । कड़वी और मीठी भी होती है । कड़वी की भाजी नहीं बनती । उसके बीज से तेल और अङ्ग की तुमड़ी बनती है । कद्दू की तुमड़ी मे रखा हुआ जल शीतल होता है । गरमी के दिनों में सुराही का काम दे सकता है ।

कद्दू-कस पर बनाया हुआ कद्दू अच्छा होता है । यदि हलुआ की शकल का शाक बनाना हो तो कद्दू कस पर बनाना चाहिये, अथवा खूब छोटे छोटे टुकड़े करना चाहिये । जो कद्दू जितना ही नरम, लम्बा, तथा पतला होगा उसकी भाजी उतनी ही स्वादिष्ट होगी ।

आध सेर छिला और कुतरा हुआ कद्दू दो तोला सफूफ

धनियाँ, मिर्च, हल्दी (लेस्य) लोहे या पीतल की कढ़ाही में डेढ़ छटांक घी डाले। हुरहुरा का बघार इसमे उत्तम होता है। जीरा का बघारा दे। मसाला घी में डाल कर भूने। फिर लौकी डालकर स्वाद का निमक डाल दे। कद्दू मे प्राकृतिक जल होता है, अतिरिक्त जल डालने की आवश्यकता नहीं है। हरा या सूखा पौदीना बाद को डाल दे।

कुंभड़ा।

कुभड़ा प्राय: गोल होता हैं। पक जाने पर वारह महीने रह सकता है। पच्चीस और तीस सेर तक के वजन के कुँभड़े देखे गये हैं। कच्चे कुँभड़े और पक्के दोनों की भाजी वनती है। उसे कहीं २ सीताफल और कहीं गोल कद्दू कहते हैं।

हरे कुंभड़ा।

छौंक—जीरा मिर्च (लाल)

मसाला—अमचूर, धनियाँ, काली मिर्च, सरसों, हल्दी।

छिलका उतार कर, बरफी के बराबर टुकड़े कीजिये, फिर छौंककर तरल करके मसाला छोड़ दीजिये। कढ़ी की तरह जब भोर गाढ़ा रहे तभी उतार लीजिये। इसकी भुजिया भी बनती है।

पका कुंभड़ा।

पका कुभड़ा—कच्चे से मीठा होता है, पकने में कच्चे से अधिक समय लेता है। पक जाने पर कम गलता है।

छौंक—जीरा, मिर्च लाल, हींग।

मसाला—गरम मसाला, (मिर्च अधिक) अमचूर सेर पीछे डेढ़ छटांक।

पक्के कुभड़े में आलू का मिश्रण भी कहीं २ किया जाता है। पक्के कुभड़े का रंग गहरा पीला होता है। यह मीठा तो होता ही है। इसीलिये इसमें खटाई और मिर्च अधिक डालते हैं।

आगरे को ओर इसमे पतला झोर लगाते हैं और खूब पानी डालते हैं। पक्के कुभड़े मे मसाला खूब तरल छोड़ना चाहिये, क्यों कि इसमे स्वाभाविक जल कम रह जाता है।

पेठा।

अधिकांशतः मुरब्बे के ही काम आता है। मुरब्बे के बाद इसको सूखी बड़ी (कोहड़ौरी, वा मुंगौरी) में भी डालते हैं। अभाव मे इसकी भाजी, कच्चे कुभड़े की तरह बनाई जा सकती है।

सूखी बड़ी।

पेठे की कद्दू कस पर कस डालिये। दो दिन तक सुपेली बांस या मूंज के बने वर्तन (छितनी) मेढक कर रख दीजिये। छिलके रहित उड़द की दाल का लेस्य तैयार कीजिये। फिर मसाला मिलाइये, नमक डालिये, तीनों चीजें अच्छी तरह

फेंटिये। जब कड़ी धूप हो तो चारपाई पर खूब पतला सा कपड़ा फैलाकर एक एक तोले वजन की या अपने रुचि की, बरी काट दीजिये। दिनभर धूप मे सुखाये। सायंकाल चारपाई को साये में रख दीजिये। चारपाई निवार की बनी न हो, अन्यथा धब्बे पड़ जायेंगे।

परिमाण—

२ सेर कसा हुआ पेठा

चार सेर लेस्य किया हुआ छिलका रहित उड़द

१ सेर मसाला	अदरक हींग जीरा धनियाँ सौंफ लाल मिर्च काली मिर्च तेज पात दाल चीनी

नमक - इच्छानुसार।

बैंगन—बैंगन को भॉटा, बैंगन या त्रिजंल कई नाम से पुकारते हैं। चैत के बाद, बैंगन दोष अन्य हो जाता है। कुछ लोग, केवल, कातिक की बड़ी एकादशी और चैत शुक्ला नवमी के दर्मियान में खाते हैं, बाकी महीनों मे नही।

वैंगन में आलू और मूली का संयोग भी करते हैं- यैंगन की कलौंजी भी वनती है।

पहिले कलौंजी ही को लिखते हैं:--

कलौंजी का मसाला:—

काली मिर्च

धनियॉ, नमक (स्वाद का)

जीरा, लाल मिर्च

मेथी, सौंफ, ऑवला, हरोतिका—

अमचूर (सफूफ),

ये मसाले, हल्के भुने हुए हों तो अधिक अच्छा होता है।

हरे, पतले, ताजे, लम्बे (या छोटे जैसी इच्छा हो अधिकतर लोग छोटे ही वैंगन लेते है) लीजिये। घी डालिये। पेट तराश दीजिये। इन मसालों को भर दीजिये। कढ़ाही में घी या तेल खौलाइये। कढ़ाही छिछली होनी चाहिये । मसाला भरने के उपरान्त, ताजे धागे से ताराशा हुआ भाग बॉध दीजिये। फिर कढ़ाही मे छोड़िये, अन्यथा पकते समय मसाला निकल जायगा। सरसो के तेल में अच्छी तरह तली भुनी कलौंजी स्वादिष्ट और टिकाऊ होती है। ४८ घण्टे रह सकती है।

इसी तरह पर बल, भिंडी, करेली, केला की भी कलौंजी वनती है।

साधारण रीति बैंगन की

एक सेर टुकड़ा;—लछानुमा लम्वा।

बघारा--जीरा, लाल मिर्च

घी—आध पाव

मसाला—धनियाँ, हल्दी, मिर्च ढाई तोला
खट्टी दही—आध पाव
जल—२ पाव
हरा पोदीना आधी गड्डी

कटहल ।

कच्चे और हरे कटहल को भाजी बनाकर, तथा पक्के कटहल का कोया निकाल कर खाते है । कटहल का फल वहुत वड़ा बड़ा होता है। ऊपर बहुत कड़ा तथा काँटानुमा छिलका होता है, जिसे उतारने के लिये तेज हसिया चाहिये। हसिये पर तेल लगाते रहना चाहिये अन्यथा कटहल का दूध धार पर जम जायगा और काटते समय धार मन्द पड़ जायगी।

कटहल फूलते समय, बहुत अधिक फल निकलता है, परन्तु काफी फल लेढ़ी हो जाते है और थोड़े ही दिनो में सूख कर गिर जाते हैं। लेढ़ी की पहिचान यह है कि वह दो इंच कभी कभी तीन इंच लम्वाई और गोलाई मे २ इन्च मोटा तक वढ़ कर, पीला होने लगता है। फिर उसकी डन्ठल पीला होकर सूखने लगती है। इस लेढ़ो को देहात में निमक और भुने मसाले के साथ कच्चा हो खाते हैं, इसकी भाजी बनते हमने नहीं देखा है।

कटहल के नवजात फल की भाजी अच्छी रीति से बनने पर कभी कभी लोगों मे भ्रम डाल देती और इसकी रसेदार भाजी को लोग कुछ और ही समझने लगते हैं।

कटहल के नये फल को जब कि वह आध सेर से अधिक बड़ा न हो। लीजिये, छिलके उतार कर चार टुकड़े कर उबाल लीजिये। उबालने पर पानी निचोड़ कर हर टुकड़े के तीन चार छोटे टुकड़े कर डालिये। बेसन लेस्य करके हर टुकड़े पर लपेट दीजिये, फिर पकौड़ी की तरह तलिये। गरम मसाले में सभी उत्तम मसाले दीजिये। दो तोले ताजा सफूफ अमचूर रखिये।

पकौड़ी को दस पन्द्रह मिनट तक शीतल कीजिये। कढ़ाही में पाव भर घी छोड़िये। मसाला लेस्य किया हुआ, घी में खूब भूनिये। फिर पकौड़ियों को छोड़ दीजिये। अमचूर, जीरा; हरीतिका के संयोग किया हुआ आध सेर जल बाद को डाल दीजिये दो बूंद सत्त केवड़ा छोड़ दीजिये। बड़े और दो फाल किये हुए उबले आलू और यदि प्याज खाते हों तो प्याज छोड़ दीजिये। पतला रसेदार बनाने को हो तो केवल पानी पकते ही भाजी उतार लीजिये।

इसे उत्तम से उत्तम चॉवल के साथ खाइये, बड़े कटहल जिसमें रेसे मजबूत पड़ गए हों, कोये आगये हों, अन्य भाजियों की तरह बनाइये गरम मसाले का घी दीजिये। इसमे घी अधिक डालते हैं।

पके कटहल के बीज को दो रीति से खाते हैं एक तो चबैना की तरह भाड़ मे भुनवा लेते हैं, दूसरे सूखी या मसालेदार भाजी बना लेते हैं। विशेष रीति से बनाने पर विशेष ढंग की तैयार होती है। बीजे की तरकारी को पकाते समय कसर न रखनी चाहिये खूब पकाना चाहिये।

कटहल का बीजा, पका कटहल, अधिक पुराना कटहल, या कोया, शिशु को, जच्चा को, या उस स्त्री को जिसका बच्चा मा

का दूध पीता हो, न देना चाहिये। इसके दूध का असर बच्चे के पेट तक पहुंच जाता है जो इतना गरिष्ट होता है, कि बच्चा पचा नहीं सकता और पेट में मरोड़ उत्पन्न हो जाता है।

पक्के कटहल का कोया खाकर पान न खाना चाहिये, ऐसा कुछ वैद्यों का मत है। कटहल का कोया खाते समय घी और नमक का व्यवहार करना मत भूलिये।

कटहल का कोया पतली सादी गेहूँ की रोटी के साथ भी खाते हैं।

करेली या करेला।

करेली—छोटी और भीतर से भरी होती है। करेला भीतर से खोखला और बड़ा होता है। भाजी या,कलौजी,जितनी अच्छी छोटी की होती है उतनी बड़े की नहीं, करेली को कतरके सुखा कर भी रख लेते हैं और महीनों बाद उसका उपयोग करते हैं।

करेलो में नीम के दातून की तरह कड़वापन होता है, यह कड़वापन ही इसे गुण देता है, परन्तु यह कड़वापन खाया नहीं जा सकता। इस लिये पहिले इसके कड़वापन को मन्दा करना चाहिये।

चाहे छोटे टुकड़े करके, सफूफ नमक मलिये, या समूचा छील कर नमक लगा कर धूप में रखिये, दोनों रीति से कड़वापन बहुत कुछ अन्श में दूर हो जाता है। फिर ये मसाले लीजिये।

धनियां। सौंफ

आंवला   लाल मिर्च
अमचूर

सफूफ कीजिये सेर पीछे डेढ़ छटांक रखिये, नमक स्वाद का रहे।

करेली में प्याज भी डाली जाती है लाल या कोई भी मिर्च वहुत कम पड़ती है। इसे खूब भूनिये यहाँ तक कि सारा जल सूख जाय और गहरा लाल पड़ जाय।

खेखसी (कुदरू)भी करेली की शकलकी एक भाजी है;परवल से वड़ी नहीं होती, ऊपर कांटे होते हैं जो चुभते नहीं भीतर परवल की तरह वीज होता है, भीतरी भाग पकने पर पकी करेली के अनुरूप हो जाता है। इसकी सूखी, भुजिया अच्छी वनती है। कहीं २ इसको कदर कौड़ियों की है और कहीं २ यह वहुत उत्तम शाक मानी जाती है और पाँच आने से लेकर आठ आने सेर तक विक जाती है।

ककड़ी, घिया, तरोई, सतफतिया आदि भाजियां वरसाती भाजी हैं, इनमें स्वाभाविक जल वहुत होता है, इन्हें स्वादिष्ट वनाने के लिये इनके स्वाभाविक जल को मधुर आँच पर जला डालना चाहिये। इनके छिलके नरम होते हैं, पहिले छिलके हटाइये, फिर टुकड़े कीजिये। कड़ाही में घी डाल कर, लाल मिर्च का तड़का दीजिये, फिर भाजी डाल दीजिये। स्वाद अनुरूप नमक डालिये। इनका साधारण मसाला लाल मिर्च, नमक और जीरा है।

———

सिंघाड़ा।

सिंघाड़े की लता जल में फैलती है, इसमें तीन कांटे होते हैं। दूधिया होता है। हरे से लाल रङ्ग वाला अधिक मीठा होता है। सिंघाड़ा, कच्चा, भून कर, उबाल कर, सुखा कर, भाजी बनाकर आदि कई रीतियों से खाते है। व्रत के दिन हलुआ और पूड़ी भी इससे बनाते हैं, यहाँ हम केवल भाजी रूप में लिखेंगे।

चाकू से छिलके दूर करके, धो डालिये, फिर नये कटहल की (जैसा लिख आये हैं) उस रीति से बनाइये। या आलू की रीति से। दोनों रीति से इसकी भाजी उत्तम हो सकती है। यह अपना दूधिया और मीठापन, भाजी पकने पर, साथ रखता है।

टिण्डा—यह हरे कुंमड़े की तरह बनता है, अधिकतर रसेदार बनाते हैं, इसका फल गोल कद्दू की तरह होता है।

भिण्डी—इसकी भाजी पौष्टिक होती है। इसे काटने के पूर्व धो डालिये, अन्यथा धोने पर लबाब निकलता है और वह लबाब ही इसका पोष्य तत्व है। कुछ लोग भिण्डी को कच्ची खाने का अभ्यास रखते हैं।

भिण्डी की कलोंजी भी बनती है, जिसकी रीति पहिले लिख आये है।

इसकी कतरन खड़ी भी करते हैं और गोल भी। सूखी बनानी हो गोल काटिये। मसाला युक्त सूखी या रसेदार बनानी हो तो लम्बी फांके कीजिये।

साधारण रीति से मसालेदार बनाने का विस्तार नहीं लिखते, पूर्व लिखे नियमों से बनाइये।

परवल ।

औरों को मैं नहीं कहता और न जानता, परन्तु मैं परवल को सर्व श्रेष्ठ भाजी समझता हूं, इसे भाजियों का राजा समझिये केवल स्वाद की ही दृष्टि से नहीं वरन् रसायनिक दृष्टि से भी। इसका बीज पोष्य तत्व पर्याप्त रूप में रखता है, बल-कारक होता है।

यदि दिखाऊ रईसी न प्रमाणित करनी हो तो छिलका मत हटाइये, इसका छिलका रेचक और रक्त वर्धक होता है।

दोनों सिरे को मुंडा करके खड़े चार फॉक कीजिये, यही इसके काटने की सुगम रीति है।

घी में जीरा का बघारा देकर, इसे खूब भूरा कीजिये। रंच मात्र सफूफ मिर्च डाल दीजिये, यह एक साधारण रीति है।

नये कटहल की रीति से बनाइये। प्याज आलू दोनों छोड़िये। कलौंजी की भाँति बनाइये।

मसाला चाहे इसका सूखा राखिये, या तरल, स्वादिष्ट दोनो रूप में होगा, कच्ची रसोई के साथ इसे सूखा बनाइये। पक्की रसोई के साथ खाना हो तो रसेदार बनाइये।

भाजी (फली)

आप मूल, तना, शाखा, पत्ता, कली, फूल व फल की भाजी देख चुके, अब फलियों का नाम सुनिये।

सहिजन, केला, केवांछ, मटर, चना, राम केला, सेम, ग्वार, (ग्वार और केवांछ एक ही वस्तु के दो नाम हैं या अलग

अलग वस्तु के हैं, ठीक नहीं कह सकता) बोड़ा, सेलरी की फलियों की भाजी बनती है। इसमें भी कुछ और भेद है। केला का छिलका दूर करके तरकारी बनती है, केवांछ और सेमकी फली की पतली नसें ही हटाई जाती हैं, इसके बकले और बीज साथ, तरकारी बनतो है। केवांछ, सेम, ओर बोड़ा के बीज का दाल-मोठ भी बनता है।

फलियों में केले के फली की भाजी अकेली बनती है और सब के साथ आलू का संयोग होने से अच्छा जुअ रहता है।

केले को खड़ा उबालिये, फिर छिलका आसानी से हट जायगा। केले को गलाने के लिये मसाले में छोटी इलायची रखना मत भूलिये। फली नई न हो।

१ सेर छिली फली के लिये—आधी छटाँक हल्दी और लाल मिर्च लेह्य कीजिये। घी में हींग का बघारा दीजिये, लौंग डालिए फिर लेस्य मिर्च व हल्दी भूनिये। केले को छोड़िये। केली यदि बड़ी बड़ी हो तो टुकड़े कर डालिये। खूब भूनिये यहाँ तक कि भूरा रङ्ग आ जाय।

मसाला।—सूखा अदरक, लौंग, जीरा, इलायची, जायफल जावित्री, अमचूर, सब मिलाकर पाँच तोला या एक छटाँक।

आलू की और रीतियां।

(१) नए छोटे आलू लीजिये, उबालने के बाद छीलकर मसाला मिला दीजिये, फिर घी मे उसे भूनिये। घी इतना अधिक हो जिससे आलू डूब जाय।

(२) नये, गोल सुडौल आध सेर आलू लीजिये। एक पतेली में १ छटाँक घी डालिये। अन्दाज का नमक दीजिये। पतेली का मुंह बन्द कर दीजिये। पतेली के ऊपर आग जलाइये। दो तीन बार मुंह बन्द रख कर ही पतेली को झकझोरिये पैंतालीस मिनट के बाद आलू में भूरापन आजायगा, पपड़ी पड़ जायगी, परन्तु अन्दर का गूदा सफेद और नरम रहेगा।

(३) चौड़े और चिपटे कतरने कीजिये। कतरनें खूब पतली हों। रोयेदार तौलिया से उसे दबा कर सूखा कीजिये। कड़ाही में उसे रुचि का नमक और लेस्य मसाला मिलाइये, फिर खौलते घी में पकौड़ी की तरह तलिये, यहाँ तक कि लाल हो जाय। निकाल झरने पर रख कर घी निचोड़ लीजिये।

(४) सुडौल आलू छेद डालिये। दो दाल कर दीजिये दोनों दालों को लेकर अलग २ बीच में गड्ढा कीजिये। यह गड्ढा कटे हुए भाग मे कीजिये। हर गड्ढे मे घी भरिये। दाल के ऊपर वाले गोल और उठे हुए भाग को चिपटा कर दीजिये। एक दाल को चौड़े तवे पर घी फैला कर आग पर चढ़ा दीजिये। तवा जब गरम हो जाय तब पानी का छींटा दीजिये। उस पर सफूफ लाल मिर्च, रुचि का नमक छिड़क कर ढक दीजिये। तवे पर घी इतना अधिक रहे कि २५ मिनट तक तवा तरी न छोड़े। २५ मिनट बाद यह आलू तैयार हो जायगा।

कच्चे छिले आलू

घी

दूध और जल

नमक

लाल या काली मिर्च

Nutmeg जायफल

एक बड़े चिम्मच भर आँटा

Parsby. (अजमोद)

आलू उबाल कर लम्बे टुकड़ों में काटिये। छिछली कढ़ाही में घी डालिये। आलू डाल दीजिये। आधा दूध और आधा पानी से आलू ढंक दीजिये। रुचि के अनुसार नमक मिर्च और Nutmeg(जायफल) डालिये। अच्छी आग पर पकाइये। जब दूध पानी जलकर आधा रह जाय एक छटांक चम्मच घी गेरिये। घी एक जगह न जमें। सर्वत्र फैला दीजिये। फिर आटा और थोड़ी सी ParsBy(अजमोद) डालिये कड़ाही को खूब हिलाइये यहां तक कि सब चीजें मिल जांय, फिर जमने दीजिये। छिछली कटोरियों या तस्तरियों में परोसिये।

(६) आलू छिलका उतार कर पीस डालिये, घी, दूध पनीर, नमक, मिर्च और जायफल डालिये! चम्मच से चलाइये, घोटते घोटते सारी चीजें एक में मिला डालिये। इस छिछली कड़ाही में घी डाल दीजिये। पूड़ी की तरह आलू को चिपटा कर के घी मे डाल दीजिये घी से तर रखिये। आध घन्टे तक पकाइये। चटनी के साथ खाइये।

सोयाबीन के उपयोग।-

दूध बनाना—एक दो बार साफ पानी में धोकर छः गुने पानी में भिगो देना चाहिये, १२ घण्टे बाद उसी पानी में उबाल कर सोयाबीन का दाना निकाल कर खरल कर देना चाहिये, बाद को उसी उबले हुए पानी में छान लो। बस! तैयार हो गया, डेढ़ सेर सोयाबीन में पन्द्रह सेर दूध की ताकत होती है।

दही बनाना—इस दूध में दही का जामन देकर जमाते हैं। मगर जमाते वक्त मौसम का ख्याल रखा जाय, जाड़े में कुछ कुनकुने दूध को जमाना चाहिए।

भाजी—हरी हालत में से सेम या मटर की तरह दाना निकाल कर प्रयोग किया जाता है मगर यदि मगोड़ा बनाना हो

तो मूंग की दाल अवश्य मिला लेना चाहिए।

दाल मोट—(सोयाबीन) दलकर दानेकी दालमोठ भी बनाई जाती है, मगर दाने की दाल मोठ खूबसूरत मालूम होती है।

दाल के साथ वट कर दही बड़ा कचौड़ी भी बनाई जाती है और आटे में चौथाई के अनुपात से मिलाने से हलुआ, रोटी पूरी बनाते हैं।

दूध बनाने के पश्चात् जो फोकस बचता है उसको घी या तेल में तलकर नमक मसाले डालकर बहुत से चूर्ण बना लेते हैं।

नोटः—भिगोते वक्त थोड़ा सोडा डाल देना चाहिये और यदि दाल पका कर खाना हो तो दाने को जरा भुना कर लेना चाहिये, चूंकि इसमें शक्कर का अंश बहुत ही कम पाया जाता है इसलिए डाइबिटीज (शर्करा रोग) के लिए बहुत मुफीद है।

मटर और चना।

मटर और चने की हरी फली के दाने की भाजी आलू के साथ बनती है। आलू के दाने छोटे छोटे हों तो अच्छा है। फली का बीज निकाल कर-सिल बट्टे की सहायता से बीज का ऊपर का छिलका हटाइये या छिलका सहित रखिये। जैसी आप की इच्छा—बीज की दाल कीजिये। आलू को भी दो फाल में कीजिये, छिलका इसका भी दूर कीजिये। दोनो को मिलाकर साधारण रीति से मसालेदार बना लीजिये।

हरे चने या मटर को भी तल कर, नमक, मिर्च, जीरा, सरूफ, मिलाकर खाया जाता है।

लसीदार भाजी इसकी अच्छी बनती है। इनके सम्बन्ध की और बातें "कचालू और चाट" प्रकरण में देंगे।

अन्य फलियों के लिए प्रचलित रीति वर्तिये।

विशेष भाजियाँ।

अंग्रेज़ी रीति से बनने वाली भाजियाँ या अंग्रेजी भाजियों को पकाने का उल्लेख हम 'अंग्रेजी खाने' में करेंगे। विशेष भाजी में गेहूं के आटे की भाजी और दूध की 'भाजी' को लिख कर 'सब्जी-तरकारीभाजी' लिखेंगे।

दूध की भाजी—भैंस का शुद्ध दो सेर दूध लीजिये, खोया उतारिये। खोया बराबर सतह के छिछले बरतन में फैला दीजिए एक इञ्च मोटा तह रखिए। बरफी की तरह काटिए। कड़ाही में घी डालिये। जीरे का तड़का दीजिये। भूनते भूनते भूरा कीजिये।

काली मिर्च, जावित्री, जायफल, केसर, अर्क गुलाब, छोटी इलायची, मट्ठा ये इसके मसाले हैं।

गुलाब जल में मसाले को लेस्य कीजिये।

लेस्य मसाला कड़ाही में डाल कर इस ढंग से चलाइये जिससे टुकड़े लिपट उठें। इसके लिये मट्ठा, मलाईदार दही का होना चाहिये।

दही मे जीरा और काला नमक सफूफ करके डाल दीजिये। दही की सतह पर तेजपात, मीठी नीम बिछाकर, घी से छौंक दीजिये। फिर उन टुकड़ों को छोड़ दीजिये। इस भाजी को मेरी माँ की माँ बनाया करती थी उस समय लेखक की आयु केवल १०-११ बर्ष की उसी स्मृति से इसे लिख रहा हूँ, यों तो मानाजी ने बताया कि रीति यही है, परन्तु यदि कोई छूट रह गई हो तो पाठक और पाठिकायें इसे सुधार लें—

गेहू की भाजी—गेहूं की भाजी से अर्थ है गेहूं के आटे की भाजी। मैदा को खूब कड़ा घी से गूंदिये। छोटे आलू की भाँति गोलियाँ बनाइये। उन गोलियों को घी में छान लीजिये। फिर आलू की रीति से पकाइये। इसकी भाजी मैंने एक आतिथ्य

में पाया था। जिनके यहाँ मैं गया था, उनका घर सुदूर देहाती प्रान्तर में था। न बाजार निकट था और न पास कहीं काछी का खेत। अतिथि को भाजी विना थाल कैसे परोसा जाय ? हेठी होती। इस समस्या को, स्त्रियों ने इस ढग से सुलझाया था। मेरे लिये वह भाजी एक नवीन 'बनस्पति' थी। अब बहुत सोचने पर भी उस बनस्पति को न पहचान पाया तब लाचार होकर पूंछ लिया। एक बार आप भी बनाइये। देखिये कैसा लगता है।

कचालू और चाट।

कौन ऐसा शहराती बालक होगा जो कचालू और चाट का नाम न जानता हो। शहरके बाबू लोगोंके लड़के कचालू और चाट या एक नाम से पुकारिये तो 'खोञ्चे' में अपने बाप की अधिकाँश कमाई चाट जाते हैं। फलस्वरूप डाक्टरों, वैद्यों की आय बढ़ाते हैं। कचालू और चाट खाना एक 'शौक' है। बड़े बड़े रईस और, अमीर 'चाट' खाते हैं। इसका बड़ा व्ययसाय होता है इसी व्यवसाय के बल पर सैकड़ों गरीब जोते हैं। उनके खोञ्चे में उबली भुनी मटर, तले चने, उबले आलू, भुने सफूफ मसाले। ये सामान रहते हैं। रुपये की लागत में दो रुपये तक आ जाते हैं।

खोञ्चे घी और तेल दोनों के बनते हैं। कुछ खोञ्चे वाले जो "बाबू" लोगों की प्रथित्ति पहचान गए हैं। चरपरी चीजें बड़ी स्वादिष्ट तैयार करते हैं और एक आना 'डिश' तक बेचते हैं। शहराती गृहिणियों को चाट बनाना अवश्य जाननी चाहिये। इससे कई लाभ होते हैं—पहिला लाभ यह होगा कि जिनके बच्चे और स्वामी बाजार के सड़े गले खोञ्चे खाकर रोग का शिकार होते हैं। ताजी चीजें पाकर कम रोग पकड़ेंगे। पैसे कम लगेंगे। दूसरा लाभ यह होगा कि घर का पका पकाया

भोजन प्रायः खराब नहीं होगा। होता ऐसा है कि यहाँ घर पर भी खाना पकता है और बाबू जी बाजार में खोञ्चा भी खूब उड़ा आते हैं। फलतः घर का खाना पड़ा रह जाता है।

प्रयाग के एक पण्डित जी के यहाँ खोञ्चा खाने के लिये दो चार मोटरपत्तियों की रोज भीड़ सी लगी रहती है, कभी कभी ये लोग सकुटुम्ब पधारने की कृपा करते हैं।

मेरे एक प्रकाशक बन्धु बड़े ही 'चाट' प्रेमी हैं वे प्रायः इष्ट मित्रों सहित 'चाट' चाटते दीख पड़ते हैं।

लखनऊ के अमीनाबाद चौक के दक्षिण-पश्चिम कोने पर कई चाट बेचने वाले बैठा करते हैं, सुना है उनकी 'मटर, सर्व "भारत" में विख्यात है। क्षमा कीजियेगा, पाक-शास्त्र पर लिखते समय चाट-महात्म्य का इतना उल्लेख करने का, परन्तु चाट-गुण की प्रसंशा सुनते सुनते मैं भी घर मे चाट बनवाने लगा हूं। उसकी स्मृति मात्र से जबान तर होने लगती है।

चाट जाति के भाई बिरादरी के नाम सुनिये।

१–पकौड़ियाँ सब तरह की।
२—पालक।
३—तिकोने या तिकोनिया।
४—कचौड़ी (पूड़ी के अनुरूप की नहीं)
५—तले चने।
६—तली मटर।
७—विशेष मटर।
८—डबल आलू।
६—आलू दम
१०–आलू चाप या टिकिया
११–अदरक के तले हुए लच्छे

१२–आलू की कचरी

१३–अरवी (यह थर्ड क्लास के खोञ्चे की चीज है)

१४–दही बड़े

१५–मीठे वड़े

१६–खट्टी वड़ियां

१७–वज के

१८–फुलकियाँ या वतासे या गोल गप्पे,

२६–आदि आदि यथा छोले, खोञ्चे हरे फलों के भी लगते हैं, मिठाइयों के भी।

चाट के मसाले—काली मिर्च, धनियां, जीरा, मिर्च, सौंफ, अदरक सूखी, आंवला, अमचूर, हरीतिका, बहेड़ा, काला नमक ये सब मसाले तवे पर सादा भूनिये, फिर सफूफ कर अलग २ डिब्बों में रखिये।

पकौड़ी।

साग—नामावली 'साग' प्रकरण में देखिय।

बेसन, चने की, कूटू की, (यदि फलहारी बनाना हो) हरी मिर्चे, प्याज, ताजी, कुतरन, लाल मिर्च, हरीतिका, जीरा, हींग, सफूफ।

साग को काट डालिये, प्याज व हरी मिर्च, की कुतरन मिला दीजिये। सेर साग प्याज में डेढ़ पाव बेसन गेरिये। ऊपर दिए गये मसाले सफूफ को डेढ़ छटॉक और इतना ही सफूफ अमचूर मिलाइये मट्ठे के जल से फेंटिये।

घी या तेल जिसमे इच्छा हो पकौड़ियां तलिये। मिर्चे पकौड़ी अच्छी होती हैं। कड़वी करने के लिये हरी मिर्च डालिये। काशीफल व अगस्त आदि के पत्ते की भी पकौड़ी बनती हैं।

गरम २ खाइये, खाते समय ताजी खटाई की पुदीनादार चटनी का प्रयोग कीजिये।

इसी रीति से सिंघाड़ा, आलू, कटहल।

यह पकौड़ी तो वरी के बराबरी की बनती हैं कही २ इसे साधारण बड़े के आकार का चिपता पूड़ोनुमा भी बनाते हैं, जिसे मैं 'जुही' या 'रिकवंछ, नाम से पुकारूंगा।

रिकवंछ=अरवी के पत्ते की अच्छी बनती है अरवी के नये, कोमल और छोटे २ पत्ते लीजिये। चने का बेसन लेस्य कीजिये। लेस्य में नमक, जीरा, खटाई, चूर्ण और मिर्च मिलाइये पत्ते को थाल पर फैला दीजिये। पत्ते पर बेसन लिपटिये। पत्ते को पाननुमा मोड़िये या चौकोर। यों तो वह बेसन से ही चिपका रहेगा, यदि ऐसा न हो तो बीच में लोंग से खोल दीजिए अब घी या तेल में तल लीजिए। इसे सूखी खाइए या कढ़ी रूप में।

अरवी के बड़े २ कोमल पत्तों को बेसन से चार पाँच पत्ते एक पर एक चिपकाइए, फिर उन्हें लपेट कर बड़ा (लोढ़िया) रूप में बनाइये। चाकू से उसको गोल गोल काटिये। फिर उस टुकड़े को कटी तरफ बेसन लपेट कर तलिये।

पालक।

पालक—पालक की भी बनती है, तथा अन्य पत्तों की

भी *पालक एक परत पत्ते की बनती और कई परत एक पर एक जमा कर भी बनती है।

पालक—पालक के बड़े पत्ते लीजिए पत्तों को धो डालिए, बेसन घोल और फेंट कर तैयार कीजिए। बेसन चने का होता है, परन्तु चने का बेसन कड़ा नहीं रहता, इस लिए उसमें चॉवल का मैदा थोड़ा सा डाल दीजिए, नमक डालिए। पत्ते मे बेसन लपेट २ कर तल लीजिए। ठण्डा होने पर खाइए।

खाने की रीति—मीठी, ढीली चटनी तैयार कीजिए। एक ओर पालक में छेद कर दीजिए। चटनी में पालक को डुबकी लगवाइए, निकालकर चाय पीने वाले तस्तरी या चौड़े पत्ते पर रख कर मसाला छिड़किये।

तिकोने।

मदा को गूंध कर तैयार कीजिये। घी से बेल कर छोटी और पतली पूड़ियाँ बनाइए। इनमे आलू (मसालेदार) भरिए। पान की शकल मे मोड़कर मुंह बन्द कर दीजिए। घी या तेल मे तल लीजिए।

मसालेदार आलू से अभिप्राय: है, जो निम्न लिखित रीति से बना हो।

उबाल कर अत्यन्त छोटे २ दाने या टुकड़े कर डालिए। चाहे हाथ से मल लीजिए, सिल पर पीसिए। इसमें हरी धनियाँ की पत्ती काटकर डाल दीजिए अमचूर,लाल मिर्च डाल दीजिए। इस तरह भरतानुमा बना कर तिकोनिए के भीतर भरिए। अच्छा खस्ता रूप मे बना हो तो दो दिन तक रक्खा जा सकता है। पालक के ढङ्ग से खाइए।

* *पोदीना, पान, मेथी, पोई, अरवी, रताल, मूली, आदि।*

कचौड़ी ।

यह कचौड़ी मैदे की बनती है। लोई काटकर नहीं भरी जाती। छोटी २ पूड़ियों सरीखी बेल लेते हैं।

आलू, मटर, चना, धनियां का साग, मसाला गरम ये सब एक जगह पका लेते हैं, ठीक उसी तरह जैसी कि तिकौने मे भरने के लिये रखते हैं। तिकौने और कचौड़ी में साधारण फ़रक़ केवल रूप का होता है। कचौड़ी गोल मटोल होती है खाते हैं इसे भी उसी तरह। कुछ चाट विक्रेता महोदय सादी और खस्ती कचौड़ी बनाते हैं और चटनी के साथ देते हैं और पहिले की बताई कचौड़ी को 'खस्ता' नाम से बोलते हैं।

तले चने ।

काबुली या देशी चना लेकर साफ कर डालिये; कङ्करी पथरी अलग करके पानी में भिगो दीजिये। घी में हरे मिर्च का तड़का दीजिये, फिर खूब भूनिए। खाने के पूर्व एक तश्तरी में तैयार कीजिए।

विधि ।

चना २ छटाँक
हरी मिर्च और प्याज की कुतरन १ छटाँक

इन दोनों को मिलाइए। 'मसाले' छोड़िए पतली तरल खटाई तब छोड़िए जब कागज़ी नीबू उपलब्ध न हो अन्यथा एक नीबू निचोड़ लीजिये।

इसी रीति से मटर भी खाइये।

विशेष रीति मटर की—मटर को खूब उबालिए, यहाँ तक

उबालिये कि गल जाय। गरम गरम रखिये घी में छौंकिये, मसाला डाल कर घोट दीजिये, कढ़ाही से निकाल कर मसाला, खटाई मिलाइये, हरी मिर्च और हरी धनियां कतर कर डाल दीजिये। गरम गरम खाइये।

रीति "लखनउआ मटर" की—'लखनऊ की मटर' की रीति तो लिख रहा हूं, पर यह स्मरण रखिये कि लखनऊ वाले महाशय भी इसी रीति से मटर बनाकर बेचते हैं या नहीं। यह मुझे नहीं मालूम, क्योंकि वे अपनी रीति किसी को बताते नहीं।

मटर को खूब उबालिये, गलाकर भरता कर डालिये। जब गल जाय तो उतार लीजिये। खाने का समय हो तो आग जलाइये। तवे पर घी डालिये एक छटांक गली मटर तवे पर डाल दीजिये, उलट पुलट कर भूनिये। भून कर तस्तरी में लाइये। चाट के साधारण मसाले छोड़िये। चम्मच से मिलाइये। अदरक का तला लरछा चूर करके छोड़िये, मिलाइये। फिर ज़रा ज़रा मसाला छोड़िये (मसाला तीन बार छोड़ना पड़ता है इस लिये एक ही बार मत छोड़िये, एक बार में एक एक दो रत्ती एक मसाला उठाइये) अदरक के बाद आलू की कचरी चूर करके छोड़िये, हरी धनियां छोड़िये, मिलाइये। चटनी खटमिट्ठी डालिये, मिलाइये। फिर मसाला डालिये, मिलाइये। नीबू का रस डालिये, मिलाइये। एक मिट्टी के छोटे से झझरीदार बर्तन में कोयले गरम रखिये। इतनी देर में मटर ठण्डी हो जायगी, इसलिये उस अंगीठीदार बर्तन को मटर पर रख कर दो बार घुमाइये, अब यह खाने योग्य बना। तस्तरी में दीजिये।

आलू।

सब्ज़ी रूप में हम आलू के कई रूप लिख चुके हैं। अतः

यहाँ केवल उसके 'कचालू' रूप को लिखेंगे। कचालू बहुबिहि अर्थ में लिया जाता है। सारे खोञ्चे को कचालू या चाट कहते हैं—कचालू माने कच्चा आलू नहीं वरन् चाट का आलू है। 'कचालू' साधारण इस तरह बनता हैः—

आलू उबाल लीजिये, छिलका अलका करके उसको चाहे कतरी कीजिये या टुकड़ा जैसी रुचि हो। 'मसाले' डालिये, गाढ़ी चटनी का पुट दीजिये, खूब मिलाइये। सींक में पिरोकर मजे से खाइये, लाल मिर्च और खटाई रुचि की रखिये।

अदरक के लरछे।

कद्दूकस पर कसकर लरछे कीजिये, नमकके पानीमें सिम्का कर घो या तेल में तल लोजिए। इसे स्वतन्त्र रूप से नहीं खाते। मटर और आलू आदि में छोड़ते हैं।

इमी रीति से आलू की कतरी भी बनाते हैं 'कचालू' की ही भाँति 'अरवी' भी उबाल कर खाते हैं।

दहो वड़े—दही बड़े से मतलब है, दही में भिगोया हुआ वड़ा। आप वड़ा बनाने की रीति पढ़ चुके हैं। अतः उसका विस्तार यह आवश्यक नहीं। खाने की रीति सुनिये। चाट श्रेणी के 'वड़े' नाम के 'वड़े' अवश्य होते हैं, परन्तु होते हैं फैंसी और छोटे। तस्तरी में रखकर उनके टुकड़े कीजिये। मीठी चटनी डालिए। अदरक का लरछा चूर्ण करके डाल दीजिए 'मसाले' डाल दीजिये। सींक में पिरोकर या चम्मच से उठा कर जैसा जी चाहे सन्तोप के साथ खाइये।

मीठो वड़ी, खट्टी वड़ी की वजह आप जान चुके हैं।

रायता

यह एक प्रकार का तरल खाद्य है जो दही तथा अन्य वस्तुओं के संयोग से बनता है। यह मीठा, खट्टा तथा खट-मिट्ठा तीनों रूप में बनता है।

रायता बनाने के लिये सामान।

खट्टी और मीठी दही (या गाढ़ा मट्ठा), बथुआ, काशीफल, ककड़ी, कद्दू, बैंगन, सरसों का पत्ता, मूली, अदरक, कच्ची राई, कचनार, आलू, मूली बोंड़ी, शक्कर, बताशा, जीरा, (काला और श्वेत), नमक, मिर्च, हींग।

यदि सागों से बनाना हो तो उन्हें बीनकर साफ करले और साबुत पत्ते निकाल ले, उन्हीं से बनाये। फलों से बनाना हो तो कस से उनके लरछे निकालिये।

आग पर कढ़ाही रखिये। घी डालिये, हींग और राई का बघारा दीजिये। जब ये दोनों चीजें काली पड़ने लगें दही गेर दीजिये।

दो मिनट बाद जिस चीज का रायता बनाना हो वह चीज छोड़ दीजिये। पन्द्रह मिनट तक पकाइये। जीरा और मिर्च सफूफ देकर ठण्डा होने पर छोड़िये।

साग या फलों के लरछे डालने की बिधि।

मूली, ककड़ी, खीरा, गाजर आदि फल वा मूल जो कच्चे खाये जाते हो उनके कच्चे लरछे डालिये अन्यथा और सब

चीज़ें पका कर डालिये। पकाते समय, सादी रीति से उबालने की क्रिया कीजिये और इतना ही उबालिये जिससे वे कच्चे न रह जायें।

कद्दू का विशेष रायता

लम्बी पतली कद्दू छीलकर कस द्वारा, लम्बे लम्बे लरछे उतारिये। थोड़ी देर तक पतेली में जल डालकर उबालिये। फिर पानी अच्छी तरह निचोड़ डालिये। जैसे दही जमाने के लिये दूध बनाते हैं उस रीति से दूध बनाइये (दुग्धाहार प्रकरण में विधि देखिये)। लरछे उसी दूध में डाल दीजिये। जब दही जम जाय तो रही या रई से दही साधारण रीति से मथ डालिये। खाने के समय ऊपर दिये गए सफूफ मसाले डाल दीजिये।

जाड़े के दिनों में ४८ घण्टे तक रायता रह सकता है।

चिउड़ा

चिउड़ा तैयार करने की विधि।

उत्तम श्रेणी का धान ले—आंच की आग पर कनस्टर या मिट्टी की बड़ी हड़िया में पानी डाल कर रख दीजिये। आंच बिलकुल मन्दी रहे। ६ घंटे बाद आग को प्रज्वलित कीजिये। यह कोई आवश्यक नहीं कि पिछले ६ घंटों तक आग जलती रहे। साधारणतः पानी इतना गरम अवश्य हो जाना चाहिये जिससे धान गरम जल में खूब भींग जाये। जब दुबारा आग पर हड़ियां या कनस्टर रखिये तब उस धान को भात की तरह पकाइये इस रीति को 'धान की भुजिया' करना कहते है।

धान की भुजिया कई काम के लिये बनती हैं

यथा—

चाँवल तैयार करने के लिये।

चिउड़ा तैयार करने के लिये।

लाई (लइया, फरेरी, फकही, भूजा, चवेना) तैयार करने के लिये।

तीनों प्रकार की चीजों के लिये तीन तरह के ताव से भुजिया की जाती है। चिवड़ा या चिउड़ा के लिये जो भुजिया तैयार होती है, वह मुलायम तैयार की जाती है। भुजिया तैयार करने पर धान को छानकर पानी अलग कर देते हैं। पानी तो प्रायः चूले पर सूख ही जाता है। उस धान को वालू डालकर भूनते हैं और उसे गरम गरम गहरी ओखल में कूटते हैं यदि कूटने वाले या कूटने वालिया चतुर हुईं तो चिउड़ा साफ, एक एक चिउड़ा अलग तथा सुन्दर तैयार होता है। यह काम प्रायः भड़भूजे ही अच्छा करते हैं—साधारण गृहस्थों के यहां चिउड़ा प्रायः तहीला तथा रद्दी तैयार होता है।

खेत में जब धान की फसल खड़ी हो, बालें अच्छी तरह पकी न हों, हरी हरी हों, उन बालों को काट लाइये। उस धान को भुजिया करने की आवश्यकता नहीं—केवल वालू डालकर भूनिये, फिर कूटिये। यह चिउड़ा दूधिया कहलाता है। स्वादिष्ट होता है। चबाने में मीठा होता है।

खाने की रीति।

कुछ लोग चिउड़ा को यों ही फांकते हैं, परन्तु जिनका मैदा कमजोर हो तथा प्रसूताओं को सूखा चिउड़ा न खाना चाहिये, पेट गढ़ता है।

बिधि ।

(१) ताजे गुड़ से चबैना की रीति से खाइये ।

(२) चबैना की तरह भाड़ में भुनवा कर खाइये ।

(३) उत्तम रीति " चिउड़ा-दही "-खाने की है । साधारण तथा चिउड़े को पानी में भिगो देते हैं । जब फूल जाता है, तब दही, या मट्ठा डालकर नमक या शक्कर के साथ खाते है ।

(४) चिउड़े को गरम या खौलते दूध में डाल दीजिये । पावभर चिउड़ा के लिए तीन पाव दूध होना चाहिए । दस मिनट में चिउड़ा भींग जायगा । पक्की शक्कर एक छटांक डालकर खाइये ।

(५) ऽ। चिउड़ा गरम ऽ॥ सेर दूध में भिगो दीजिए । चिउड़ा सारा दूध पी जायगा । एक छटांक पक्की शक्कर मिला दीजिए । आध सेर मलाईदार दही डालकर चम्मच से मिलाकर खाइए ।

"*चिउड़ा—दही*" सरवा* का प्रधान विशेष भोजन है। किसी प्रकार का भोज हो, शोक का हो या हर्ष का छोटा हो या बड़ा-' चिउड़ा-दही ' के बिना भोज अधूरा समझा जाता है । ' चिवड़ा-दही ' खाने के बाद पूड़ी परोसी जाती है ।

चिउड़ा—दही के साथ मिर्चे का अचार भी खाया जाता है । नमक और शक्कर दोनों के साथ खाया जाता है। खट्टा दही हो तो शक्कर ही से खाना या खिलाना चाहिए ।

---

* सरयू नदी के उत्तर स्थित भूभाग को सरवार-देश कहते हैं ।

सत्तू चबैना ।

युक्त प्रान्त के पूर्वीय और विहार प्रान्त के अधिकांश भाग के साधारण गृहस्थो के भोजन में सत्तू और चबैना का विशेष स्थान है ।

खेत मे काम करने वाले - शति-प्रतिशत श्रमिकों को प्रातःकाल जलपान के लिये चबैना और दोपहर को भोजन के लिये सत्तू ही दिया जाता है ।

ज्येष्ठ वैशाख के महीने में अधिकांश साधारण कृषक परिवार दोपहर को सत्तू ही खाया करते हैं । ये दोनों भोजन रसना की बासना शान्त करने के लिये नहीं खाये जाते, वरन् पेट की ज्वाला बुझाने के लिये खाये जाते हैं—

सत्तू बनाने की बिधि ।

सत्तू जौ, चना, मटर, मूंग, उड़द के संयोग से बनता है । इन अन्नों को साफ करके भुजिया करते हैं, फिर चबैना की रीति से इन्हें बालू में भूनने के बाद कूटकर छिलका निकाल लेते हैं । तत्पश्चात् चक्की में आटा की तरह पीसते हैं । पीसते समय सत्तू मे काला जीरा, काला निमक, हींग भूनकर डाल देने से सत्तू स्वादिष्ट हो जाता है ।

खाने की रीति—शक्कर के शर्बत में गूंधकर, आम या इमली की चटनी के साथ खाते है—शर्बत के साथ यदि खाना हो, तो सत्तू में काला निमक ने डालना चाहिये । पानी में गूंध कर जो सत्तू खाया जाता है, उसके साथ खाने के लिये आम व मिर्च का अचार, चटनी, हरी मिर्च, मूली आदि भी चाहिये,

चबैना ।

चबैना, प्राय: हर एक अन्न का बनाया जा सकता है। चबैना तैयार करने के लिये पहिले भुजिया की जाती है, फिर भूसी या छिलके को कूटकर सूप से उड़ा दिया जाता है, तत्पश्चात् बालू से भून डालते हैं। कुछ एक अन्न कूटकर 'लावा' हो जाता है—यथा मक्का, बाजरा, धान। सभी अन्नों की भुजिया करने की भी ज़रूरत नहीं होती। निम्न लिखित अन्नों की ही भुजिया करके चांवल निकाला जाता है:—

धान - कोदों, जव, मटर, इनके अतिरिक्त अरहर, चना, गेहूं, ज्वार, बाजरा, मक्का, उड़द, मूंग आदि उसी तरह भून लिये जाते हैं—

रईस लोग भी चबैना खाते हैं—उनका चबैना घी में तला जाता है और उसे नमकीन, दालमोंठ, सेब का नाम दिया जाता है। जिन अन्नों से चबैना बनता है, उन्हीं अन्नों से ये भी नमकीन आदि बनते हैं।

चबैना खाना शहरी बाबूओं का काम नहीं हैं। इसके लिये दांत और मैदा मज़बूत होना चाहिये, अन्यथा डाक्टरों की बन आयेगी।

चबैना—निमक मिर्च और नये गुड़ के साथ खाया जाता है। बङ्गाल में धान के चांवल का चबैना बड़ा सुन्दर बनता है, हल्का होता है। गरम दूध के साथ शक्कर डालकर या मट्ठे में कचालू का मसाला डालकर खाया जाता है।

बम्बई मे चिउड़ा खूब बिकता है—नमकीन करके खाया जाता है।

चबैना बनाने की रीति—भड़भूजे अधिक समझते हैं। साधारण गृहस्थ परिवार, विशेषत: शहर निवासियों के लिये

चबेना तैयार करना एक अनावश्यक झंझट मोल लेना है। यह ज्ञान पुस्तकों द्वारा अच्छी तरह समझाया भी नहीं जा सकता, इसे देखने पर ही समझा जासकता है।

पक्की रसोई।

पक्की रसोई में तरल घी में पकने वाले सब भोजन आते हैं। सरवार प्रान्त मे 'बड़ा' को घी मे पकने पर भी 'पक्का' नहीं मानते। पक्की रसोई में अधिकांश भाग 'मिठाई" और "नमकीन" शामिल है, जिसका उल्लेख एक अलग अध्याय में करेंगे। यहां केवल मुख्य २ पक्की रसोई लिखते हैं।

पक्की रसोई मे पूड़ी, पूरी, भाजी (इसे पूर्व लिख चुके हैं) पराव, खीर, पूआ; कचौड़ी, घी में तला पापड़ आदि का विशेष स्थान है। मिठाई और नमकीन जैसा कि कह चुके हैं, आगे लिखेंगे—

पूड़ी-इसे सादी पूड़ी, तलीरोटी, सोहारी, लुचई, गाटा पूरी आदि विभिन्न नाम से पुकारते हैं। यह आटे से बनती है और तरल चिकनाई यथा, घी सब तरह के तेल, घी आदि में बनती है। सरसों तिल्ली, कुसुम, मूंगफली, खसखस (पोस्ता) के तेल में भी पूड़ी बनती है। मूंगफली के तेल की पूडी रंग और साधारण स्वाद मे घी, कि पूडी से मिलती है। आज बाजार में अधिकांश समाजद्रोही, अर्थ लोलुप, हलवाई मूंगफली तेल और वेजीटेबिल घी में पूड़ी बनाते हैं जिसे खाखाकर लोग रोग का शिकार होते है ऐसे हलवाई देश की जनता को और भावी सन्तान को इन चीजों को खिलाकर बढ़ती हुई ताकत और मानसिक विकास

को कुचल कर पाप के भागी होते हैं। घी की पूड़ी की पहचानने की एक रीति ऊपर हम दे आये हैं।

पूडी बनाने के लिये गेहूँ का आटा उस रीति से बनवाइये जिस रीत से हम पूर्व लिख आए हैं। गूधने में आटा कड़ा रखियेगा तो घी कम लगेगा।

पूड़ी दो रीति से बेली जाती हैं (१) परोथन लगा कर, (२) घी लगा कर। परोथन लगाकर बेली गई पूड़ी खूब झाड़ पोंछकर घी में डालिये अन्यथा पूड़ी में लगा हुआ आटा घी में छूट छूट कर घी खराब कर देगा।

चतुर रसोइये एक सेर घी में आठ सेर (तौल नहीं, नाप में) आटे की पूरी उतार लेते हैं। तौल में एक सेर घी में साढ़े पांच से लेकर छः सेर तक आटे की पूरी उतर सकती हैं। साधारण रीति से पूरी बनाना सभी रसोइये जानते हैं और साधारण रीति से पूरी बनती भी हैं। आटा गूंदते समय हाथ में घी लगा कर गूंदिये, पांच सेर पीछे एक या डेढ़ छटांक सफूफ नमक डाल दीजिये, यह भी एक रीति है।

यज्ञ भोज मे अधिक पूरी पकती हैं—इन पूरियों को बांस के नये डले, मट्टी के हौदे या नाद में रखिये। रखने के पहिले कमल के पत्ते बिछा कर पूरियां रखिये। फिर इसी के पत्तो से ढंक भी दीजिये, इससे सुगन्धित हो जाती हैं।

कूटू, सिंघाड़ा, शकरकन्दी आदि के भी आटे की पूरी—विशेषत: व्रत के दिन बनती हैं। इन आटों में स्वाभाविक लसी नहीं होती। इसलिए इनमें अरबी का भरता डालते हैं।

पूरी-कचौरी—पूर्वोक्त पूरी को सादी पूरी कहते हैं—पूरी कचौरी को पूरी, कचौरी, भरी पूरी, पूरन पूरी, कचौरी कई नाम

से पुकारते हैं। कुछ लोग भरी पूरी और कचौरी दोनों दो तरह की पूरियों को कहते हैं और वास्तव में ये दो चीजें हैं भी। हम इसे पूरी कहेंगे।

पूरी में—चने, मटर की दाल की पीठी, व आलू अरवी का भरता भरते हैं।

पीठी बनाने की रीति।

दाल को उबालिये, उबालते समय सेर दाल पीछे छटाँक शक्कर डालिये। जब अच्छी तरह उबल जाय, तब घी में हींग, जीरा, लाल मिर्च का बघारा देकर दाल भून डालिये। फिर सिल पर बट्टे से पीठी कीजिये। स्वाद का नमक डालिये। धनियां, मिर्च मसाला सफूफ करके मिला दीजिये। आटे की लोई में गड्ढा बनाकर पीठी भरिये फिर रोटी की तरह बेलिये और पूरी की तरह तल लीजिये, या पराठे की तरह बनाइये।

कचौड़ी—विशेषत: उड़द की पीठी से बनती हैं, खस्ते को कचौड़ी और सादे को बेढ़ई कहते हैं।

दाल को अच्छी तरह धोकर छिलका हटा दीजिये। धनियाँ, मिर्च (सब तरह की) भुनी हींग, जीरा (दोनों), जावित्री, महीन पीसकर और पीठी खूब महीन पीसकर दोनों को गूँद २ कर एक कर डालिये, स्वाद का नमक (तेज नहीं) डालिये।

कचौडी का आटा ढीला होता है पर थाली लगा कर बेलते हैं।

पीठी को लेस्य रूप में रखते हैं—चूरन रूप में नहीं। इसे सूखी पीठी की तरह लोई में गड्ढा करके भरते हैं और

मदा तथा पीठी को एक में मिलाकर भी बेलते हैं। फिर घी में तलते हैं।

एक और रीति।

१ सेर आटा [मैदा] पाव भर घी, आध पाव खसखस या तिल्ली का तेल, आधा छटांक सफूफ नमक। इन सब चीजों को एक में मिलाकर, आधसेर खौलते जलमें हलुआ की रीति से पकावे। इसे एक प्रकार से गूंधना कहते हैं। हाथ में चिकनई लगाकर लोइयां बनावे। इन लोइयों में लोई पीठी भर के कचौरी बना लें।

पीठी को घी में पहिले मसाला डालकर भून ले तो और भी स्वादिष्ट होती है।

पूरी, कचौड़ी के बाद पराठे का नम्बर आता है। इसे फैना, टिकरी उलटा, पलेटा, तली या घिसुइ रोटी भी कहते हैं, यह गोल सुडौल, बेडौल, निकौनी, चौकोनी सभी रूप बनती है। कुछ लोग इसे पूड़ी से भी उत्तम रीति, सामान लगाकर बनाते हैं पूड़ी तो घी में तल ली जाती है, परन्तु पराठे में घी सोखाया (जज्ब) जाता है। पराठा कई तह करके वेला जाना है और हर तह पर घी लगाया जाता है।

साधारण रीति—पूड़ी का सा आटा तैयार कीजिये। लोई बनाइये। घो लगा कर बेलिये। घी पोतिये बीच से तोड़ दीजिये, वेलिये, घो लगाइये। फिर बीच से तोड दीजिये, अब तिकौना स्वरूप बन जायगा। मोटे तवे पर पकाइये। एक चम्मच घो तवे पर फैला दीजिये रोटी डाल दीजिये। खूब सेंकिये, लाल रंग कर डालिये। चम्मच या साफ कपड़े से घी पोतते रहिये।

दिल्ली का पराठा—आटे को दूध में मलाई मिलाकर

गूंदिये, खूब गूंधिये। मलाई का रेसा-रेसा आटे में मिला दीजिये। चौके पर घी लगा कर खूब फैलाइये, घी लगाइये। कई बार बेलिये और बार २ घी लगाइये। कम से कम छः परत कीजिये, सादी रीति से पकाइये, परन्तु साधारण पराठे से लोई बड़ी लीजिये और मोटा बनाइये। घी पोत २ कर पकाकर लाल कर डालिये। फिर करछुल के नुकीले सिर से उसे पेठे की तरह गाभिये और उन छेदों को घी से तर कीजिये।

इस रीति से बने दो पराठे सेर भर शुद्ध खौलते दूध में डालकर खाने से शक्ति मे आश्चर्यजनक वृद्धि होती है।

खीर—सर्वोत्तम भोजनों मे खीर को अत्यन्त महत्व का स्थान प्राप्त है। खीर अन्न और फल दोनों का बनता है। खीर को 'तस्मै' भी कहते हैं।

मखाना, सूखे मेवे, साबूदाना, फसही आदि की खीर 'फलहारी' कहलाती है।

उत्तम महीन धान का चॉवल सामा का चॉवल, गेहूं आदि की खीर, अन्न वाली खीर कहलाती है।

चॉवल की खीर।

दूध	२ सेर
चॉवल	डेढ़ छटांक
शक्कर	डेढ़ पाव
नारायल, बादाम की गिरी	एक छटाँक
किसमिस, चिरौंजी	एक छटांक

केसर	१ माशा
इत्र असली	दो बूंद

दूध को औंटकर डेढ़ सेर तक लाइये। चाँवल को घी में बघार कर, दूध में छोड़ दीजिये। भात की तरह पकाइये। चाँवल जब पक जाय। तब उतार लीजिये। उपर्युक्त मेवे और शक्कर तथा केसर व इत्र डालकर चला दीजिये। दो चम्बच घी डाल दीजिये। खीर ठण्डी अच्छा स्वाद देती है।

चॉवल की जगह पर कोई २ मखाने की खीर बनाते हैं। रीति ऊपर जैसी है।

साबूदाना की खीर, बीमार के पथ्य में अधिकतर काम आता है।

फसई की खीर—व्रत-उपवास के दिन काम आती है।

गेहूं की खीर—गेहूं को जल के साथ कूट कर सुखाइये, फिर कूटिये। इस रीति से भूसी दूर कीजिये, फिर उसका दलिया बनाइये। दलिया को घी में भून डालिये। जब लाल रङ्ग आने लगे, तब दूध तथा अन्य उपयुक्त चीजें छोड़ दीजिये।

मुसलमान खड़े चाँवल से खीर नहीं पकाते वे चाँवल का आटा बनाकर पकाते हैं।

सेवई—पहिले सेवइं हाथ से बँटते थे। डोरा रूप में भी बनाते थे और गेहूं के बराबर दाने भी बनाते थे। अब लोहे की कलें बन गई हैं, इनसे बॅटते हैं। मशीन के भीतर कड़ा आटा डालना चाहिये। आटा दूध से गूंधिये और आटा जिस खाने में रखते हैं उसमें घी लगा लीजिये, मशीन की बँटी सेवइं कड़ी धूप में पॉच मिनट में सूख जाती हैं।

सेवई' अधिकतर पावस ऋतु मे बनती हैं। भादों के महीने के अन्तिम रविवार, नाग पञ्चमी आदि व्रतों पर इसे विशेष कर बनाते हैं।

कच्ची सेवई' को घी में भूनकर लाल कर डालिये। हमने आगरे मे देखा कि ईद के दिनों में गरीब मुसलमान दस २ सेर सेवई' भाड़ मे ही भुनवा रहे थे। तप्त बालू से ही वे उसे चबैना की तरह भुनवा रहे थे।

भूनी सेवई' ठण्डी करले, कढ़ाही में दूध डालकर औंटे जब तीन चौथाई रह जाय तब सेर पीछे एक छटॉक सेवई' खौलते दूध मे छोड़ देवे। चाहे तो खीर का सारा मसाला छोड़ देवे।

दूध फाड़कर भी सेवई' बनाते हैं. फटे दूध या छेना को सेवई' रूप में बर्तते हैं और उसे इस रीति से बनाते हैं।

शक्कर की चासनी तैयार करे। सेर भर शक्कर की चासनी में चार सेर दूध का छेना जब चासनी खूब गरम रहे, डाले। आधे घण्टे तक छेना को चासनी में पकावे। अन्यत्र दूध इस रीति से औंटाता रहे कि मलाई न पड़ने पावे। चासनी युक्त छेना थोड़ा २ करके डालता रहे, पिस्ता व बादाम की गिरी कुतर कर डाल दो।

पूआ।

पूआ को, मालपूआ, या गुलगुला भी कहते हैं। अथवा छोटे आकार वाले को पूआ और बड़े आकार वाले को मालपूआ कहते है। कोई चीज़ पकाते समय खूब फूले, या साधारण सूजन

हो आवे तो उसकी तुलना पूआ से देते हैं। कहते है ऐसा फूला हुआ है, जैसे मालपूआ।

मन बहलाने के लिये एक छोटी सी कहानी सुन लीजिये, फिर मालपूआ खाइयेगा। एक थे तन्तुवाय (धुनक या जुलाहा समझ लीजिये) उन्हें एक ग्राहक के यहाँ मालपूआ खाने को मिला। तन्तुवाय को मालपूआ खूब अच्छा लगा, उन्होंने खूब खाया। फिर भी उनकी इच्छा पूरी न हुई वे घर आये, परन्तु घर पहुँचते पहुँचते उन्हें मालपूआ का नाम ही भूल गया। वे अपनी स्त्री से बोले, 'वही' पका दे। स्त्री ने कभी 'वही' नाम की चीज़ पकाई न थी। बोली 'वही' क्या चीज़ होती है। तन्तु-वाय क्या बताते। 'वही' 'वही' कह कर समझाने लगे। बिचारी स्त्री 'वही' को समझ न सकी; तन्तुवाय झल्ला उठे। उसे चाँटे रसीद करने लगे। खूब चाँटे लगाये। स्त्री का रोना सुनकर पड़ौस की एक बुढ़िया आई। तन्तुवाय की स्त्री का सूजा हुआ मुंह देखकर कहने लगी, क्यों भाई! तुमने बिचारी के गालों पर इतने थप्पड़ मारे कि बिचारी के गाल फूल कर मालपूआ बन गए।

बुढ़िया का 'मालपूआ' शब्द कहना था, कि तन्तुवाय कह उठा, हाँ! हाँ!! मालपूआ, मालपूआ। यही तो नाम है, यही तो मैं पकाने को कहता था, यही पकावो।

कहने का तात्पर्य यह कि मालपूआ का फूलना एक विशेष गुण है।

पूआ मैदे का बनता है। दूध और शक्कर डाल कर मैदे को पकौड़ी के बेसन से भी ढीला करके फेंटते हैं। सौंफ डालकर औटाया हुआ जल भी डालते हैं, इससे पूआ फूलता है, परन्तु फूलने के लिये खूब मथाई कीजिये।

दो सेर मैदे के लिये सवा सेर शक्कर रखिये, आधपाव सौफ औटाये और दूध इतना डालिये जिससे मैदा खूब ढीला हो जाय। किसमिस, छुहारा, नारियल (गिरी) कुतर कर डाल दीजिये। छिछली कढ़ाही में पकौड़ी की भांति बनाइए। छोटा बड़ा बनाना अपने हाथ की बात है।

उलटा—उलटा नमकीन होता है, चने या मटर के बेसन का बनता है, बेसन उतना ही ढीला रहता है जितना मालपूआ का। मालपूआ तल जाता है। उलटा तलते नही हैं। गहरे तवे पर घी पोत देते हैं। जब तवा खूब गरम हो जाता है। बेसन की एक पतली तह तवे पर फैला देते हैं, जब एक ओर पक जाता है और बेसन सूख जाता है, तवे पर फिर घी डालकर उलट देते हैं। इसे उलटा कहते है।

उलटे का मसाला।

जीरा दोनों प्रकार का, लाल मिर्च, भुनी हींग ये तीनों चीजें और स्वाद का नमक सफूफ करके डालते हैं। उलटा ताजे मटर और चने का अच्छा होता है। उत्तम मटर के ही आटे का बनता है। चार पाव इस आटे में १ पाव गेहूँ का आटा डालिये।

पापड़।

उड़द का आटा, लोट की सज्जी या खाने का सोड़ा, नमक, गरम मसाला सफूफ (काली मिर्च, दोनों जीरा, भुनी हींग) इन्हें इस अनुपान से डालें।

उड़द का आटा २ सेर, लोट को सज्जी या सोडा ढाई तोले, मसाला एक छटाँक, नमक अत्यन्त साधारण। उड़द के आटे को कड़ा गूंधे, फिर सब चीजें मिलाकर ओखल में कुटाई करे। लोइयाँ काटकर रोटी सा बेलकर धूप में सुखा ले।

पापड़ कच्ची और पक्की दोनों रसोइयों के साथ परसते हैं। घी में तलने से अच्छा होता है ये तेल में तो तलते हैं, तबे या आँच पर भी सेक लेते हैं।

चटनी।

चटनी न अचार है न रायता, बल्कि दोनों के बीच की खाद्य वस्तु है। इसे खाने के समय तैयार करते हैं कुछेक चटनियाँ ४८ घण्टे पूर्व तय्यार कर ली जाती हैं, परन्तु ऐसा तब होता है जब कि भारी भोज आदि देना रहता है। घर की रसोई के लिए ताजी चटनी तैयार करनी चाहिए।

चटनी मुख्यतः खटाई से बनती है और यह खटाई यदि ताजी हो तो अति उत्तम। यथा कच्चा हरा आम, कच्ची हरी इमली, कच्चा हरा अमरख, कच्चा हरा आँवला, कच्चा हरा अमला आदि।

साधारण चटनी खटाई-निमक, लाल मिर्च के संयोग से बनती है। चटनी का रूप तो लेह्य होता है।

विशेष चटनियाँ।

{ आम की खटाई = १ छटांक
{ हरा पोदीना = ५ लरछे

स्वादिष्ट चटनी का मसाला	
	नमक, लाल मिर्च = स्वाद का
	शक्कर = एक २ छटांक
	छोटी इलायची = ४ छटांक
	गुलकन्द = २ तोला

इन सबको एक मे करके पीसे, शक्कर बाद को मिलावे। शक्कर, मिर्च (लाल या हरी) और निमक तीनों, इस अनुमान से डालिये जिससे चटनी मे इन तीनों में किसी एक का स्वाद अलग न मालूम पड़े। साधारणतया शक्कर १ छटांक, मिर्च २ तोले और निमक २ तोले होने चाहिये। कोई कोई मिर्चें बड़ी कड़वी भी होती हैं, इसलिये अनुपान घटाते बढ़ाते रहिये।

चटनी पंजाबी का मसाला	
	१–हरा पोदीना, हरी धनियां, हरी मेथी, हरा सोया = दो दो तोले
	२–जीरा, धनियां, काली इलायची, लौंग, जायफल, जावित्री, दालचीनी–सब २ तोला
	३–अदरख, बादाम, पिस्ता = सब चौथाई पाव
	४–हरी या सूखी कोई खटाई = आधा पाव
	५–गुलकन्द = एक छटांक
	६–नमक, हरी या लाल मिर्च स्वाद
	७–लहसुन और प्याज यदि इच्छा हो तो २ तोले छोड़ देवें।

इन सब को खूब लेस्य करें। पश्चात् जितनी पिसी चटनी हो उसका आधा शक्कर गेर दे। यदि चटनी को २४ घण्टे से अधिक रखना हो तो उसमें शक्कर की जगह पर पाव भर शक्कर की चासनी छोड़ देवें।

चटनी बनाने के पूर्व, किसमिस आध पाव भिगाकर रख रहें। जब किसमिस फूलकर अंगूर के रूप में हो जाय तो उसे धो बीन कर साफ कर डाले और छुहारे की कुतरन के साथ चटनी में छोड़ देवें। इस तरह तैयार की गई चटनी दो दिन से भी अधिक रखी जा सकती है, गरमी के दिन हो तो रात को छत पर बर्तन का मुंह खोल कर रखिये और एक तोला वज़न का शुद्ध सरसो का तेल मिला दीजिये।

आगरे की चटनी—हींग, जीरा, (दोनां) धनियाँ भूनकर चूक डालिये। इसमें हांग उतनी ही डालिये जितनी दो आदमियों की दाल में पड़ती है।

रुपया भर पोदीना, मिर्च (लाल, हरी, सूखी, काली) अदरख ये सब चीजें एक छटाँक रखिये, अदरख चौथाई रखिये, अदरख का आधा मिर्च और मिर्च के बराबर नमक डालिये। इस चटनी को खट्टे नीबू के रस में पीसिये। फिर हींग दोनों जीरा और धनियों का चूर्ण डाल दीजिये।

सफरी चटनी—यात्रा पर विशेष सामानों का आयोजन नहीं हो सकता। इसलिये सफर के लिये साधारण रीति की चटनी तैयार करली जाती है। इस चटनी में नीबू का रस २ तोला, आधा तोला सरसों का तेल, स्वाद का नमक, १ तोला सफूफ लाल मिर्च, प्याज की कुतरन और एक तोला सिरका डालिए। जायकेदार चटनी तैयार हो जायगी।

दूध का प्रयोग।

संसार में सर्वश्रेष्ठ और सर्व प्रथम आहार जो सृष्टा ने प्राणीमात्र के लिये सुलभ किये हैं उसी पदार्थ का नाम दूध है। यह पदार्थ मा के स्तन में मिलता है। मा का स्तन ही इस दूधिया गङ्गा की गङ्गोत्री है। इसे बनाने वाला ईश्वर है। इसे खाने और पकाने की कला पर लेख लिखना एक बड़ी अहमन्यता है। दूध पीने का ज्ञान उस नवजात शिशु को भी रहता है जो केवल कुछ घण्टों पहिले मा के गर्भ में छिपा रहता है। दूध प्रयोग करने का वही स्वाभाविक मार्ग है और सब मार्ग कृत्रिम हैं। मा का दूध ही स्वाभाविक दूध है और सब तो केवल मात्र अभाव की पूर्ति करते हैं। जिसने बचपन मे मा का दूध नहीं पाया वह दूसरी 'मा' किसी पशु की हो या मानव की—का दुग्ध पान कर स्वाभाविक रूप में नहीं पनप सकता, उसमें उसके वंश, जाति कुटुम्ब का स्वाभाविक गुण नहीं आ सकता।

लेकिन मानव जाति का दूध केवल एक अवस्था तक ही पी सकता है, वह अवस्था तीन से लेकर अधिक से अधिक पांच वर्ष की होती है।

इस अवस्था के उपरान्त हमें गाय का दूध सेवन करना चाहिये। गाय का हम भारतवासियों के जीवन में इतना जो महत्वपूर्ण स्थान है उसका आधार आज चाहे धर्म हो, परन्तु वास्तव में उसका आधार गो-दूध की उपयोगिता ही है। भगवान् को गोपाल अवतार ही गो महत्ता सिद्ध करने के लिये हुआ था। यह दूध शुद्ध, निरोग, सहज में पचने वाला तथा गुणकारी होता है। इसे बाल, वृद्ध, स्त्री, पुरुष हर अवस्था और हर देश में पी सकते हैं।

भैंस के दूध में चिकनाई अधिक होती है। देर में पचता है, गरम होता है। इसलिये बच्चों को, बीमारों को और प्रसूताओं को भैंस का दूध न देना चाहिये।

विशेषज्ञों का कहना है कि जो मातायें अपने शिशुओं को रोग-रहित रखना न चाहते हैं उन्हें भैंस का दूध न देवें। इससे जिगर और अंतड़ियां दूषित होकर कई तरह की बीमारियों का कारण बन जाती हैं।

नगरवासियों को चाहिये, गाय का दूध देहातियों से लें। खुली हवा में चरने और घूमने वाली गऊओं के दूध में पोष्य तत्व अधिक रहता है। यही नहीं वरन नगर के गन्दे और शुद्ध जलवायु हीन स्थानों में रहने वाली अधिकांश गउयें क्षय रोग से पीड़ित रहती है। इसीलिये उनके दूध में भी क्षय रोग के कीड़े आ जाते हैं। 'दूध' नाम करने के लिये न पीना चाहिये। इससे तो अच्छा ताज़ा या सूखा फल हो सकता है। रोग रहित गऊ का दूध ही पीना स्वास्थ्यकर हो सकता है।

गऊओं में काली गऊ का दूध श्रेष्ठ कहा गया है। महात्मा तुलसीदास ने लिखा है:—

'श्याम सुरभि पय विशद अति, गुणद करहि पयपान"

ऐसा क्यों होता है, इस विषय में इस विशेषज्ञ का कहना है सूर्य की किरणें काली चीज़ पर विशेष आकर्षित होती हैं। फल यह होता है वे किरणें श्यामा गऊ के रक्त को विशुद्ध करती रहती हैं।

बकरी का दूध - बकरी के दूध के गुणों को लोग भूल चुके थे, परन्तु जब से महात्मा गान्धी ने बकरी के दूध को

अपनाया तब से "महाजनो, जेन गतः स पन्था" वाली बात चल रही है और लोग बकरी के दूध का प्रयोग करने लगे हैं। बकरी का दूध अन्य दूधों से शीघ्र पचता है और गुण सब रहते हैं। बकरी दूहने के पूर्व नमक के जल से उसके थन मलमेलकर धो डालना चाहिये। दूध के गुणों का विषलेषण नीचे दिया जा रहा है:—

नाम पदार्थ	स्त्री के दूध में	गाय के दूध में	बकरी के दूध में
पानी	८७-४१	८७—१७	८५—७१
प्रोटीन	१—७	३—५५	४—३
चिकनाई	३—७६	३—६६	४—७८
मिठास	६—४५	४—३५	४—१६
आश (Ash)	० – ३२	—७१	—७६
	१०० अंश	१०० अंश	१०० अंश

कुछ विशेषज्ञों का यह भी कहना है कि उन बच्चों या रोगी को, जिसका मेदा कमज़ोर हो उन्हे बकरी के दूध में एक चौथाई पानी मिलाकर देना चाहिये।

ऊपर मैंने दूध के स्वाभाविक गुण इसलिये बता दिये हैं। कि जिस चीज को खाना पीना हो उसका गुण और अव-गुण दोनों जान लेना निहायत जरूरी है।

दूध (पीने का)

दूध को कच्चा या औंटाकर दोनो रीति से पीते हैं। कच्चा दूध वही पीने योग्य होता है जो स्वस्थ्य गऊ का हो और ताजा तथा सामने दुहा गया हो। उसको स्वाभाविक उष्ण-ता रहते रहते दूध पी लिया जाय। उष्णता मिट जाने पर

फिर औंटाकर ही पीना चाहिये। दूध हर दशा में छान कर प्रयोग में लाइये।

दूध औंटने की रीति

साधारण रीतिः—उपले की आग पर, मट्टी के बरतन में औंटाया गया दूध मीठा होता है। दूध औंटाने का बरतन प्रतिदिन धो डालिये। अच्छी तरह प्रतिदिन बिना धोये बर्तन में रखा गया दूध कभी कभी फट जाता है। घरों में बिल्लियों से दूध की रक्षा में विशेष सतर्कता रखनी चाहिये। उत्तम यह होता है, कि कुम्हार से ऐसा नाद बनवा लीजिये, जिसमें झंझरियां कटी हों। उसी नाद से दूध को ढँक दिया करें। देहात में प्रायः ऐसा ही करते है और उपले की आग पर दूध औटाते है। नगरों में हलवाई, पत्थर के कोयले पर लोहे की कढ़ाही मे औटाते है। कढ़ाही का मुंह खुला रखते हैं, कभी कभी बिना छाने औंटाने लगते हैं। उन्हें बिक्री से काम रहता है, ग्राहक के सुस्वास्थ्य या दुस्वास्थ्य से उन्हें कोई मतलब नहीं। पीने के पहिले इस रीति से औंटे हुए दूध में आधा सेर पीछे एक छटांक शक्कर डालकर, दो बर्तनों के सहारे खूब मिलाइये। तब पीजिये।

दूसरी रीति—शुद्ध दूध में बराबर पानी डालिये। मंदी आँच पर बारह घंटे चढ़ाये रहिये इस अनन्तर से चलाइये कि मलाई न पड़ने पावे।

सूखे फल यथा, किसमिस, मुनक्का, छोहारा, नारियल, चिरौंजी डाल दीजिये। एक मासा (सेर पीछे) केसर पीसकर डाल दीजिये। सेर पीछे आध पाव मिश्री डालिये। ये सब चीजें जब दूध औट पानी जल कर आधा रह जावे तब डालिये।

दही या गोरस।

जिस भोजन के साथ दूध या दही जिसका संयुक्त नाम गोरस है न तो वह भोजन "थर्ड-क्लास" का समझिये। गोरस भोजन का प्राण है।

दूध को छानकर आग पर चढ़ाइये। जब औटते औटते सातवां या छठवाँ भाग जल जाय, जब दूध को अलग बरतन में उड़ेल दीजिये। यह बरतन मिट्टी का होना चाहिये। ताजी मिट्टी के बरतन का दही स्वादिष्ट होता है। जब दूध में साधारण उष्णता शेष रहे तभी जामन डाल दे। दूध औटाने में ही विशेषता है। औटाते समय दूध चलाते रहना चाहिये, ताकि मलाई न पड़ने पावे। दही पर ऋतु का विशेष प्रभाव पड़ता है। इस लिये इस ढंग से जमाइये।

शीतकाल में:—हड़िया के नीचे अधबुझे लकड़ी के कोयले की आग या भूभल रख देवे।

गरमी में:— हड़िया को नमी के स्थान पर रखें।

वर्षा ऋतु में—खुले स्थान या जहां हवा आजासके वहां रखें।

जामन यों तो दही का ही होता है, परन्तु कहीं कहीं खटाई विशेष या अमचूर छोड़कर भी जमाते हैं। जामन की दही सूखी और पानी रहित होनी चाहिये, इससे दही भी कड़ी जमती है।

सभी ऐसी दही जो शुद्ध दूध से बनी होगी और ताजी होगी। स्वाद में मीठी रहेगी, परन्तु मीठी दही के जमाने के

लिये शक्कर डालकर भी दूध औटाते है। इसी तरह नमक और सफूफ जीरा छोड़कर नमकीन दही जमाते हैं।

उत्तम दही वह है जिसमें खूब मोटी और सूखे मलाई पड़ती है। ऐसी दही उस दूध की होती है जो मक्खन सहित होता है। कहीं कहीं ऐसा भी करते हैं, कि मोटी सी मलाई पहिले निकालकर अलग रख लेते हैं, फिर दूध में जामन डाल-कर ऊपर से मलाई फैला देते हैं। दही खाने का आनन्द मलाई-दार दही खाने में ही मिलता है। शहर और देहात की दही मे यह अन्तर विशेष रूप में देखने को मिलता है।

दही को मथ कर घी निकाला जाता है उसके बाद उसमें पानी मिलाकर मठा बनाते हैं। दही से घी निकालने के लिये दही में पानी डालना ही पड़ता है।

उन घरों में जहाँ दूध अधिक नहीं होता, रोज रोज घी नहीं निकालते। हर तीसरे दिन प्रायः निकालते हैं। रोज रोज की दही की मलाई एक अलग बरतन में रखते जाते हैं। उससे दही छीनना कहते हैं। मलाई रहित दही को 'छिनिया' या 'छीनी हुई' दही कहते हैं। छीनी हुई दही दूसरे दिन खट्टी पड़जाती है, उसमें लसी नहीं रह जाती।

मलाई को दही से खूब मथते हैं, गरमी के दिन में मलाई घी जल्दी छोड़ता हैं, जाड़े में देर से। अच्छी तरह मथे लेने पर थोड़ा थोड़ा जल डालते हैं, कोई कोई पहिले ही जल डालकर मथनी चलाते हैं। इस रीति से एक घंटे में मलाई घी छोड़ देता है। 'घी' अभी 'नयून' या 'मसका' रूप में रहता है, क्योंकि इसमें मठे का कुछ अंश वर्तमान रहता है।

छः सात दिन तक मसका इकट्ठा करके एक दिन कड़ी

आँच पर मसका 'खर' करते हैं, कढ़ाही या मट्टी का वह वर्तन जिसमें सालों से 'खर' करने काम लिया जाता है, खर करने के काम आता है उसमें मसका छोड़ देते हैं आधे घंटे में मसके का मठा वाला अंश जल जाता है। घी ऊपर आ जाता है। यह शुद्ध और पक्का घी कहलाता है। मसके का वह अंश जो जलकर नीचे वैठ जाता है, शक्कर मिलाकर खाने में 'खटमिट्ठा' जायका देता है।

मसका निकालने के वाद मलाई का जो तरल अंश वच जाना है उसी को मठा कहते हैं, यह पीने में स्वादिष्ट, शीतल तथा रेचक जैसा इच्छा हो। मठे को गाढ़ा करने के लिये छीनी हुई दही मिला देते हैं। इस रीति से मठा गाढ़ा हो जाता है। वस्ती जिले के महुली इलाके का मठा "महुली का माठा" करके प्रसिद्ध है। यह वहुत उत्तम रीति से स्वादिष्ट वनाया जाता है।

गोकुल की दूध की लोटी (विशेप रीति से औटाया हुआ दूध) प्रसिद्ध है। फटा दूध कभी कभी तो दूध अपने आप फट जाता है, परन्तु इस रीति से फटा हुआ दूध दोप युक्त हो जाता है, विशेपतः इससे मिठाई नहीं बनती। दूध जव फटता है, तव दूध में हल्का नीला रंग आ जाता है और दही की भाँति टुकड़े अलग हो जाते हैं और नीला पानी अलग बहुधा रोगी गउओं या भैंसों का दूध अपने आप फट जाता है। ऐसा फटा दूध फेंक देना चाहिये, परन्तु यदि फेंकना स्वीकार न हो तो, एक मोटे से कपड़े में पानी को खूब कस कर निचोड़ डालिये। इस निचोड़े हुए पदार्थ को "दूध की तरकारी" जैसी तरकारी वना डालिये या घी में खूब भूनकर शक्कर मिलाकर खाइये। अच्छी तरह भूने जाने पर इसका

विकार दूर हो जाता है और खाने योग्य बन जाता है।

वैसे दूध को जान बूझकर भी फाड़ते हैं। इस तरह फाड़े हुए दूध से रसगुल्ला, चमचम आदि मिठाई बनाते हैं जिसे मिठाई प्रकरण में लिखेंगे।

मक्खन—जिस तरह दही की मलाई मथकर 'मसका' निकालते हैं उसी रीति से कच्चे ही दूध को मथकर मक्खन निकाल लेते हैं। यही रीति घी, बनाने के लिये आज बड़ी बड़ी गोशालाओं (डेअरीज़) में हो रहा है। इन डेअरीज़ में मशीन से मक्खन निकालते हैं। परन्तु जहां मशीन उपलब्ध नहीं है, वहां बड़े बड़े मटके में दूध डाल देते हैं। बड़ी बड़ी मथानियां लेकर रस्सी के सहारे मथानी चलाते हैं।

इसमें मथानी चलाने वालों को बड़ी कसरत पड़ती है, जिस प्रान्त में स्त्रियां इन मथानियों को चलाती हैं, वहां की स्त्रियों के अङ्ग बड़े सुडौल होते हैं न मालूम वह स्वर्ण-युग भारत के इतिहास में कब आवेगा जब घर घर में मथानियों की कल कलाहट गूंजेगी। जो स्त्रियां अपने प्रकट-मर्माङ्गों को सुडौल रखना चाहती हों, उन्हें खड़ी होकर मथानी चलानी चाहिये।

हां! तो इस तरह मथने पर दूध मक्खन छोड़ देता है। इस मक्खन से भी घी निकालने के लिये मसके की तरह खर करते हैं।

यों मक्खन को मिश्री के साथ कच्चा खाते हैं। इस रीति से खाने पर यह पौष्टिक का काम देता है। 'माखन-मिसरी' का नाम भला कौन न जानता होगा। यह एक उत्तम बलकारक पौष्टिक खाद्य है। बच्चों को यदि 'माखन-मिसरी' खिलाया जाय तो आरंभ से ही बलवान बनने लगते हैं।

रबड़ी या रावड़ी:—यह दूध औटाने से बनती है। इसमें जितने ही अधिक लच्छे पड़ेंगे उतनी ही अच्छी मलाई बनेगी। लच्छे निकालने के लिये उत्तम रीति यह है कि जब दूध औंटता रहे तभी बाँस की पतली कमानियां लेकर कढ़ाही के पास बैठ जाइये। जैसे जैसे मलाई पड़े, तैसे तैसे मलाई को किनारे करता जाय, दूध की सतह से इस मलाई को अलग रखे। इन्हीं से लच्छे बन जावेंगे। जब इस तरह तीन चौथाई या सात हिस्से दूध की मलाई अलग हो जावे तब मलाई को खुरच कर दूध मे मिलाकर धीरे धीरे चलावे। जमीन पर उतार कर काली इलायची, केसर, सफूफ करके डाल दें। सेर मलाई पीछे रुचि का शक्कर डाल दें, गुलाब या केवड़े का जल छिड़क दे, ठन्डा होने पर खाये।

मलाई:—मलाई उस पदार्थ को कहते हैं जो दूध औटाने से दूध की सतह पर मोटी तह मे छा जाती है। पहिला तह उत्तम, दूसरा तह मध्यम होता है। मन्द आंच पर दूध को जितनी देर तक पकाइयेगा, मलाई उतनी मोटी, स्वादिष्ट तथा देखने मे अच्छी आयेगी। दूध ठन्डा होने पर चौड़े करछुल से मलाई निकाल कर थाल मे फैला दीजिये। सुगन्धित करने के लिये केवड़ा या गुलाब का एक दो बूँद इत्र डाल दीजिये। शुद्ध दूध की मलाई योंही मीठी होगी, शक्कर डालने की आवश्यकता न होगी।

खोया।

चार सेर दूध मे साधारण अवस्था मे एक सेर खोया पड़ता है। फलहारी मिठाइयों मे अधिकांश मे खोया ही पड़ता

है ! खोया औंटते दूध को जलाने से ही पैदा होता है। औंटते दूध को खूब चलाइये। जितना ही अधिक चलाइयेगा उतना ही अधिक खोया अच्छा आवेगा।

आपने देखा होगा कि कभी कभी बाजार में दो एक खोया या दूध बेचने वाले साधारण बाजार रेट से दही अधिक सस्ता करके खोया या दूध बेचने लगते हैं। दूध में पानी छोड़कर वे सस्ता बेचने में समर्थ होते हैं, परन्तु खोये में क्या छोड़ते हैं इसे सुनिये।

खोया चलाते समय कुट्टू का आटा सिंघाड़े का आटा, शक्करकन्दी का आटा और कभी कभी मैदा छोड़कर वे दूध को शीघ्र सुखा कर खोया कर लेते हैं। फलतः चार सेर दूध में एक सेर की जगह दो सेर खोया तैयार कर लेते हैं।

जो इन चीजों को नहीं मिलाते वे खोये का घी निचोड़ लेते हैं। घी निचोड़ने के लिये जब खोया तैयारी पर आ जाता है दानेदार (बेपिसा) शक्कर मिला देते हैं। फलतः खोया घी छोड़ देता है। घी अलग निकल जाता है और तत्वरहित खोया अलग यही खोया बाजार में सस्ता बिकता है। जो खोया जितना अधिक घी सहित होगा, जला (या जलकर काला पड़ने या राख के रंग में परिवर्तित हो जाने से अभिप्राय: नहीं है) होगा। वह खोया उतना ही अच्छा होगा और मिठाई मे पड़ने से स्वादिष्ट आयेगा।

दूध का चूरन।

आपने बाजार में हार्लिक्स का दूध का डिब्बा बिकते अवश्य देखा होगा और आप में से अधिकांश ने खरीदा भी

होगा। यह बच्चों के काम में अधिक होता है। पहिले वैज्ञानिक रीति से दूध को सुखा कर इतना कड़ा कर डालते हैं जिससे गेहूं आदि की तरह पीसा जा जके। उपरान्त उसे पीसकर आटा की तरह तैयार कर डालते हैं। [वैज्ञानिक रीति से दूध सुखाने की रीति लेखक को नहीं मालूम है] दूध का समूह भी स्वरूप है। लाखों मन दूध इस रीति से सहस्रो कोप दूर चलकर सालों बाद (अर्थात् आज का दुहा दूध साल भर बाद) तक बिकता रहता है।

दूध की लस्सी, दही की लस्सी, दूध का शरबत, दूध का सोडा आदि पेय प्रकरण में लिखेंगे।

दूध, रोटी, चांवल आदि के साथ भी खाते हैं, अलग भी। पूड़ी भी दूध मे भिगोकर खाते हैं। दही मे भिगाने पर रोटी, पूड़ी या चांवल में शकर डालने से अच्छा स्वाद देता है। यदि पूड़ी शुद्ध घी की न होगी तो दही में भिगाने पर वह कड़ी की कड़ी रहेगी या अकड़ कर रह जायगी। भोजन पचाने में दही रामबाण का काम करता है।

खुर्चन—रबड़ी बनाने मे जिस तरह लरछे से निकाले जाते हैं। उसी तरह लरछे निकालो। इन लरछों को कढ़ाही में भूने। भूरा रङ्ग आते ही उतार ले। तब उसमें कन्द व इलायची पीसकर डाल दे। दो तीन बूंद इत्र भी डाल देवे। मथुरा का खुर्चन प्रसिद्ध है।

पेय।

हम यहाँ पाठकों से यह बता देना उचित समझते हैं कि इस पुस्तक मे अध्याय और विषयोंके जो क्रम रखे गये हैं वे भोजन

क्रम के हिसाब से नहीं हैं। मैंने भोजनों को दो श्रेणी में रखा है। (१) साधारण भोजन और (२) विशेष भोजन। साधारण भोजन के अध्याय और विषय हम यथाशक्ति लिख चुके हैं, पुस्तक पूरी होते होते जो छूट रह जायगी, उन्हें हम अन्त मे दे देंगे। साधारण भोजन में, कच्चो रसोई, सागभाजी, पक्की रसोई पकौड़ी आदि। चटनी तथा दूध--दही के पश्चात् 'पेय' (इस अध्याय का विषय) है। इसके अतिरिक्त अन्य पाक 'विशेष-भोजन' भाग में रखे गये हैं। कारण ये पाक सदा सब दिन, सब अवस्था तथा सब घरों में नहीं बनते, परन्तु पूर्वोक्त प्रायः बनते रहते हैं।

"पेय" अध्याय के भीतर ही हमने आइसक्रीम और कुल्फी का बरफ रख लिया, क्यों कि ये पेय न होते हुये भी एक ही जाति के हैं।

पाश्चात्य रीति के भोजन में पेय को विशेष स्थान प्राप्त है। उनके पेय को यद्यपि 'शराब' नाम से हम जानते हैं, तथापि जो पेय पाश्चात्य देश निवासी पीते हैं। वह उत्कट रूप का शराब नहीं होता। वह एक प्रकार का 'रस' होता है. जो भोजन को पचाने में सहायक होता है। कुछेक पेय पाश्चात्य तथा प्राच्य दोनों भोजनों में शामिल हैं।

भारत सरकार ने शराब का बनाना ग़ैर क़ानूनी रखा है। सभी लोग शराब नहीं पी सकते, इसलिये इस विषय को जानते हुये भी हम नहीं लिखते। दूसरे भारतीय भोजनों में शराब को कोई स्थान भी नहीं है। इसका उल्लेख मैंने इसलिये कर दिया कि यह भी एक पेय है। साधारण पेय ये हैं:—

शिखरन, शरबत या रस; दही की लस्सी, दूध की लस्सी (मीठी लस्सी, नमकीन लस्सी) सोडा लेमनेड, चाय, काफी, भांग

जीराजल आसव, अरिष्ट आदि।

शिखरन: – दही प्रधान होता है। गरमी की ऋतु में लोग अधिक पीते हैं। सरवार प्रान्त में अतिथि आने पर जलपान रूप में देते हैं।

शक्कर या शीरे का शरबत बनाइये। शरबत बनाने के लिये पाव भर शक्कर में चार पाव पानी डालिये। पावभर शीरे मे छै पाव पानी डालिये। इस रीति से सादा शरबत बनाइये। पावभर ताजी दही को मथ डालिये। पावभर कच्चा दूध डालिये। दो तोले काली मिर्च और एक तोले जीरा सफूफ करके डाल दीजिये। सब चीजों को दो बर्तनों की सहायता से खूब मिलाइये।

दही की लस्सी:— मलाईदार दही पावभर पिसी
शक्कर (पीली) एक छटांक

बरफ (चूर किया) पावभर कलईदार बर्तन मे डालकर दही या मथानी से खूब मथिये। जब फेन उठने लगे तब तोला केवडा या गुलाब जल छोड़ दीजिये।

दूध की लस्सी:—पाव भर धारोष्ण दूध
पाव भर शीतल जल
पाव भर चूर किया बरफ
आधा पाव शक्कर

चाहे मथानी से सबको एक में करके मथिये या बर्तनों में मिलाकर एक कीजिये। पीते समय एक या दो चिम्मच गुलाब या केवड़े का जल छोड़ लीजिये।

भादो में दही की लस्सी न पीजिये। लस्सियाँ प्राय: गरमी के दिनों में ही पीते हैं। लखनऊ के पश्चिम के जिलों और पंजाब आदि में लस्सो का विशेष प्रचार है।

दही की नमकीन लस्सी यदि बनानी हो तो सफूफ नमक और जीरा तथा काली मिर्च छोड़ दीजिये। नमकीन लस्सी तैयार हो जायगी।

सेब और अंजीर का जल।

आध सेर सेव — आध पाव अंजीर
डेढ़ छटाँक शक्कर — सेर भर खौलता पानी

फल को कूंच डालिये। खौलते जल में छोड़ दीजिये, १५ मिनट तक उबालिये। पानी छान डालिये। नीबू का रस और शक्कर छाने हुए पानी में मिला दीजिये। फिर दस मिनट तक खौलाइये। ठण्डा कीजिये तब पीजिये।

सेब का रस (१)

१ सेर सेब का रस — १ नीबू
१ नारङ्गी — १ बोतल सोडावाटर

मर्तबान में सेब का रस डाल दीजिये, नारङ्गी छील और कतर कर रस में डाल दीजिये, नीबू निचोड़ दीजिये, थोड़ी देर तक मर्तबान (शीशे का होना चाहिये) बरफ पर रख दीजिये। फिर छान डालिये। सोडा वाटर मिलाकर पीजिये।

सेब का रस (२)

१ सेर सेब का रस — आध पाव बतासा
१ नीबू — खीरे की गुद्दी पाव भर
१ बोतल सोडा वाटर

मर्तबान में नीबू का खुम्भा छोड़कर खीरा की गुद्दी गेरिये, चीनी डालिये और तब सेब का रस। मर्तबान का मुंह बन्द

करके मर्तबान को खूब हिलाइये, ताकि सब चीजें मिल जांय और शक्कर गल जाय फिर मर्तबान को बरफपर रख दीजिये, आधे घंटे बाद छानिये। तत्पश्चात् सोडावाटर मिलाकर पीजिये।

अदरख का रस।

आध सेर बतासा	आध छटॉक अदरख
डेढ़ सेर जल	१ नीबू

गरम जल में बतासे को घुलाइये। अदरख कूंच कर डाल दीजिये। फिर खोलाइये। शीतल करके नीबू का रस डाल दीजिये। २४ घंटे बाद पीजिये।

अदरख का लेमनेड।

बरफ	शक्कर
नीबू	अदरख का अर्क (स्वरस)

पावभर बरफ शीशे के गिलास मे रखिये। नीबू का रस छानकर डाल दीजिये। थोड़ा सा शक्कर डाल दीजिये और फिर अदरख का स्वरस। बर्तन का मुंह बन्द करके धूप में ताप दीजिये। बारह घंटे बाद छानकर पीजिये।

लेमनेड।

नीबू	खौलता जल
शक्कर

नीबू का छिलका उतार डालिये, हर नीबू के लिये आधा छटांक शक्कर इस्तैमाल कीजिये। चीनी एक मर्तबान में डालिये, खौलता जल डाल दीजिये, नीब का रस निचोड़ दीजिये। तमाम

को एक जगह खौलाइये। फिर इतना शक्कर डालिये जिससे शरबत बन जाय। जब शरबत गाढ़ा होने लगे तब उतार कर ठंडा कर लीजिये फिर उतना ही ठण्डा जल डालिये। लेमनेड इस रीति से तैयार होता है।

मधु का शरबत।

३ बड़े चम्मच भर मधु — जल

३ नीबू

एक मर्तवान में मधु डाल दीजिये। नीबुओं के रस निचोड़ दीजिए। डेढ़ पाव जल डालिए। मर्तवान को ठण्डी जगह पर रख दीजिए। १ बोतल लेमनेड डाल दीजिए।

शरबत प्रकरण को हम समाप्त कर रहे हैं, क्यों कि यह विषय स्वयम् स्वतन्त्र विषय है और अनेकों प्रकार के शरबतों का उल्लेख किया जाय तो एक अलग पोथी तैयार होजायगी। शरबत, लेमनेड, आइसक्रीम, (ताल) सोडावाटर आदि विषय व्यापक रूप में पाक से भिन्न हैं, अर्क की श्रेणी में आते हैं।

आम का नमकीन पानी।

कच्चे आम भाड़ में भुनवा लीजिए ठण्डे पानी में आम को ठण्डा कीजिए। रस निचोड़ कर मर्तवान में डालिए। भुना हुआ जीरा, काला नमक, हरीतिकी, आँवला ये सब चीजें सफूफ कर छोड़ दीजिए। पोदीना पीस कर डालिए। हींग भून पीस कर डाल दीजिए।

यह जल बड़ा स्वादिष्ट होता है। लू से बीमार व्यक्ति को यही रस पिलाइए और भूने आम की चटनी शरीर पर लेप कीजिए। लू लगने में यह अव्यर्थ औषधि है।

जीरा जल।

जीरा (काला और सफेद)	अमचूर
नमक (" "	पोदीना
आंवला	हरीतिका
हींग (भुनी)	अमचूर, मिर्च

इनके संयोग से जीरा जल बनता है। कच्चे या पक्के भोजन के बाद पीने से भोजन आसानी से पचता है।

चाय—एक बर्तन में जितने प्याले चाय बनाना हो उतना जल डाल दीजिए, पानी खूब खौलाइए। जब पानी खौल जाय तब एक दूसरे बर्तन को तनिक गरम करके जै प्याली चाय बनानी हो, उतने चम्मच और एक चम्मच अधिक चाय(पत्ती या बुकनी) डालकर ऊपर से खौलता जल छोड़कर बर्तन का मुंह ढक दीजिए। दो मिनट बाद चाय छानकर चार प्याला चाय पीछे एक प्याला दूध और रुचि का शक्कर डालिए।

चाय २—अधिकाँश लोगों का खयाल है कि चाय पीना एक बुरी लत है। इस लिये कि यह एक प्रकार का नशा है, परन्तु यह बात नहीं है, फिर भी जिन्हें चाय के विषय में कोई शक हो तो निम्न लिखित प्रकार से चाय तैयार करें:—

पानी खौलाते समय तुलसी के पत्ते और अदरख कूचकर

डाल दीजिए। पानी इतना खौलाइए कि चाय के साथ उन चीजों का भी अर्क आ जाय, उस पानी में चाय बनाइए।

दूध की चाय—दूध को खूब खौलाइए महीन कपड़े की एक छोटी सी पोटली में पत्ती का चाय बाँधकर दूध में डाल दीजिए। जब दूध में चाय का अर्क उतर आवे (रङ्ग देखिए) तब पोटली निचोड़ कर फेंक दीजिए और शक्कर डालकर प्याले में पीजिए।

चाय में दानेदार शक्कर डालिए।

काफ़ी—यदि काफी को भूनकर भूरा करा लिया जाए तो बनने पर हल्का और सुगन्धित हो जाता है। इसे खरल में कूट कर चूरन सा बना लें। उस चूरन को शीतल जल में डाल कर निचोड़ लें, फिर चाय की रीति से तैयार करे।

भाँग—विजिया, बूटी, भङ्ग, 'प्रसाद' आदि कई नाम से इसे पुकारते हैं। यह एक प्रकार का मादक है तो अवश्य, परन्तु सामान्य मात्रा में लेने से यह मस्तिष्क को उर्वर करता है, बल-कारक है, थकावट को दूर करता है। दो पैसे की पुड़िया वाली भाँगमें यदि आप दो सेर शरबत तय्यार करें तो वह भाँग मादक न बनकर, लाभकारक सिद्ध हो सकता है।

भाँग के साथ इतने सामान और जुटाइए:—

काली मिर्च — बादाम
पिस्ता — दाख
शक्कर — गुलकन्द
ताजा अंगूर (यदि अंगूरी बनाना हो) — पोस्त। खसखस
केसर — गुलाब या केवड़ा जल
दूध — बरफ

साधारण भङ्गड़ी तो केवल भॉग और काली मिर्च से काम चला लेते हैं। पिस्ता, दाख, बादाम, खसखस, पानी में डाल दीजिए। भॉग को मल मलकर धोइए। कई बार पानी से धोइए। बीज निकाल दीजिए, पत्ती सुखाकर सिल पर डालिए। दूध का छींटा देकर पीसिए कि बट्टा सिल पकड़ कर उठ जाय। फिर पिस्ता व बादाम के छिलके उतार कर तथा अन्य मसाले अलग पीसिए। सब मसालों को एक में मिलाकर शक्कर डालिए। शीतल जल और दूध डालिए। खूब मिलाइए। खखरे कपड़े में छानिए। गुलाबजल या इत्र डालिए। छानने के बाद दो सेर बरफ क एक टुकड़ा तरल भॉग में डाल दीजिए दस मिनट तक बरफ घुलाइए, तब पीजिए।

कुलफी।

कुलफी टीन या जस्ते की छोटी २ गिलासों को कहते हैं जिनका मुंह चौड़ा और पेंदी नुकीली और पतली होती है। ढक्कन भी होता है, इन्हीं कुल्फियो में मलाई, दूध या रबड़ी जमाते हैं।

सामान—

मलाई, दूध या रबड़ी	मिश्री
पिस्ते की गिरी	केसर
मैदा	नमक
बरफ	

एक बड़े बर्तन में मलाई, दूध या रबड़ी डालिए। मिश्री, पिस्ते की कुतरन, लेस्य केसर मिलाइये। मलाई की कुल्फी उत्तम होती है। ये सब चीजें खूब मिलाकर कुल्फियों मे भरिये।

ढक्कन से बन्दकर मैदे से ढक्कन को चिपका दीजिये। फिर एक बड़े मटके में पाँच सेर बरफ़ और आध सेर नमक टुकड़े करके डाल दीजिये। मटके को खूब हिलाइये। बरफ की शीतलता से कुल्फी के भीतर का तरल जम जायगा। जब खाना हो तो ढक्कन हटाकर, तस्तरी में निकाल कर खाइये।

कुल्फी हिन्दुस्तानी स्वरूप है और आइसक्रीम या फालूदा अँग्रेजी स्वरूप जिनका उल्लेख हम अँग्रेजी प्रकरण में करेंगे।

मिठाई।

मिठाई एक व्यापक नाम है। नमकीन को भी लोग मिठाई ही कहते हैं, परन्तु हम 'मिठाई' अध्याय में केवल 'मिठाई' का ही उल्लेख करेंगे, नमकीन का नहीं। इसे एक अलग प्रकरण में लिखेंगे।

मिठाई बनानेके लिये प्रधान वस्तु शक्कर है। शक्कर, बूरा, भूरा, चीनी, शर्कर एक ही वस्तु के व्यापक पर्यायवाची नाम हैं।

शक्कर आज कल बाज़ार में दो प्रकार की मिलती है। (१) मीलों की, (२) देशी कारखानों की। मीलों की शक्कर दो तरह की होती है (अ) पीसी हुई, (ब) दानेदार। मील की शकर खूब साफ होती है। चाशनी तैयार करते समय 'मैल' शीघ्र कट जाती है। इसलिये कि उसमें मैल नाम मात्र को भी न हो, तो भी देशी कारखाने की चीनी अब भी गोरखपुर और बलिया जिले में हज़ारों मन की संख्या में देशी ढंग से तैयार

की जाती है। अधिकतर पीले रंग की होती है। मील की शक्कर के मुकाविले में मीठी होती है। चतुर हलवाई इसी शक्कर से मिठाई वनाते हैं।

शक्कर के दो और भेद हैं। कच्ची शक्कर और पक्की शक्कर। पक्की शक्कर का स्वाद कुछ और होता है। उसमें सोंधापन आ जाता है। पक्की शक्कर को ही कहीं कहीं बूरा या भूरा कहते हैं।

शक्कर से मिठाई वनाने का पहिला कदम है। चासनी वनाना अर्थात शक्कर को तरल वनाना। चासनी को कुछ लोग शीरा भी कहते हैं, परन्तु शीरा और चासनी में भेद है। शीरे से शक्कर (चीनी वनती है) विना शीरा वने चीनी वन ही नहीं सकती। शीरे के पहिले शक्कर का चीनी रूप नहीं होता। शक्कर से फिर तरल करके जो चासनी वनती है वह भी शीरा की ही रूप रेखा का होता है, परन्तु उस शीरे से यदि आप चीनी वनाना चाहे तो दूसरी ही प्रथा का अवलम्बन करना पड़ेगा। चासनी से जो शक्कर वनती है उसे पक्की शक्कर या बूरा व भूरा कहते हैं।

शुद्ध शक्कर की मिठाइयाँ।

शुद्ध शक्कर की मिठाइयों से हमारा अभिप्राय उन मिठाइयों से है जिनमें केवल शक्कर का ही उपयोग होता है यथा:—

भूरा—बूरा या पक्की शक्कर।

गट्टा—वतासा।

मिश्री—पट्टी।

चीनी के खिलौने ।

इसमें दूसरी श्रेणी में ये मिठाइयां आती हैं, यद्यपि इनमें भी बाहुल्य शक्कर का ही होता है तथापि शक्कर के अतिरिक्त और भी चीजें डाली जाती है। यथाः—

रेवड़ी में— सफेद तिल ।

इलायची दाना में—इलायची का दाना ।

इन्हें या प्रायः अन्य सभी प्रकार की मिठाइयां बनाने के लिये पहिले शक्कर की चासनी तैयार करनी पड़ती है।

चासनी—उस शक्कर को कहते हैं, जो शीरा रूप में होती है।

बनाने की विधि—चासनी बनाने के लिये कढ़ाही (लोहे की बड़ी) और भट्टी होनी चाहिये। चलाने के लिये झरने, छिछले करछुले और बड़े बड़े दविले होने चाहिये।

कढ़ाही को आग पर चढ़ा दीजिये यदि चीनी एक सेर हो तो पानी का अन्दाजन आध सेर होना चाहिये, कढ़ाही गरम होने के पूर्व ही शक्कर और जल डाल दीजिये। कुछ लोग यह सारा जल एक साथ नहीं छोड़ते, आधा आरम्भ में और आधा धीरे २ करके डालते हैं। चासनी मैल काटने के लिये दूध, भिंडी के पेड़ की जड़, साफ कपड़े का टुकड़ा, सोडा आदि कई चीजें काम में आती है। साधारणतया दूध ही काम में आता है, मैल, चौड़े झरने से छानते जाइये और शेष जल और दूध (एक छटांक) मिलाकर छींटा करते जाइये। आरम्भ में भट्टी खूब दहकती रहनी चाहिये। जब एक उफान आजाय तब आंच धीमी कर देनी चाहिये।

कुछ मिठाइयां तो शुद्ध शक्कर से ही बनती हैं। यथाः—

गट्टा, बताशा, मिश्री, खिलौने आदि। देहाती हलवाई बरफी, पेड़े तक केवल मात्र शक्कर के गढ़ लेते हैं। इसलिये कि उन्हे सस्ता बेचना रहता है। खोया डालने से उनका परता नहीं पड़ता। खोये का बनी मिठाई कुछ महंगी पड़ती है। मोटे रूप में खोये की मिठाई को 'अमीरों की मिठाई' शुद्ध शक्कर की मिठाई, साधारण लोगों की मिठाई, गरीबों की मिठाई समझ लीजिये। जिस प्रकार राजे महाराजे हीरे, पन्ने और पुखराज के अमीर सोने के, साधारण लोग चांदी के, निर्धन लोग गिलट, निकल आदि के जेवर पहिनते हैं, उसी तरह मिठाइयों में भी दरजा है।

मिठाइयां तेल और गुड़ से भी बनती हैं, घी, शक्कर, दूध से भी बनती हैं। जो बहुत पहुँचे दर्जे के रईस हैं तथा जिनके यहां अनुभवी पाचक रहते हैं। वे शक्कर के शीरे की जगह पर मधु का प्रयोग करते हैं. मधु मे रसगुल्ले, पेठे के मुरब्बे, छुहारे के मुरब्बे आदि बनते हैं। चनेके बेसन को जगह, कीमती मोतियों और धातुओं के भस्म डालकर भी मिठाइयाँ बनती हैं।

मिठाइयां बनाने के लिये सामान की कीमत और उसका रूप दिखाना आसान नहीं। गुड़धानी के पैसे के चार, छ. लड्डुओं से लेकर हजार रुपये को लड्डू तक के कीमत की मिठाइयाँ बन सकती हैं।

सुनी बात कहता हूँ, सच झूँठ सुनाने वाले जानें और सुनने वाले निर्णय करें। लखनऊ के नवाब साहब प्रति दिन प्रातःकाल जिस लड्डू से जल पान किया करते थे, उसकी कीमत

२००)से लेकर१०००) प्रति लड्डू पड़ते थे। आपने मोतीचूर के लड्डू नाम तो अवश्य सुने होंगे। मुझे हँसी आती है जब हम एक पैसे या दो पैसे में मोतीचूर के लड्डू बिकते या खरीदते सुनते, देखते हैं। सच पूछिये तो ये मोतीचूर के लड्डू नहीं कहलाते। हलवाई बिचारे क्या जानें, 'मोतीचूर" क्या होता है? उन्होंने लड्डुओं के नन्हे २ दानों को मोती की शकल का देख और बनाकर उसे 'मोतीचूर' समझ लिया और दुनियाँ उसे 'मोतीचूर' समझ कर इस्तेमाल कर रही है। बाबू जी! वे "चनाचूर" के लड्डू हैं। कहीं मोतीचूर भी एक दो पैसे या आने का मिल सकते हैं। साधारण असली मोती बीस रुपये तोले आते हैं। भस्म किये जाने पर कम से कम तीस रुपये तोले (शुद्ध भस्म) की लागत पड़ेगी। तीस रुपये में एक तोला "मोतीचूर" तैयार होता है। जिस लड्डू में ये चूर पड़े, उसे मोतीचूर समझिये।

हाँ, तो मिठाइयों के ये भेद, उपभेद, रूप और स्वरूप हैं। मुझे मालूम नहीं, आप किस लागत की मिठाइयाँ तैयार करना चाहते हैं। सोचता हूँ, कहीं "गुड़धानी-श्रेणी" की मिठाइयां लिखूं तो आप नाक भौं न सिकोड़ने लगें और १०००) प्रति लड्डू का उपक्रम लिखूं तो आप ठण्डी सांस खींचने लगें। बनायें तो भी पछतायें और न बनायें तो भी पछतायें। इसलिये मैं मध्यम श्रेणी की मिठाइयों का ही उल्लेख करूँगा। जिन्हें बहुत कीमती 'मोदक" तैयार कराना हो, वे महानुभाव या महानुभावा किसी वैद्याचार्य से मिलें।

चासनी—शीरे में पांच उबाल आ जाय तो आप उसे उतार लीजिये। इस शीरे में रसगुल्ला, जलेबी, इमरती तर की जा सकती हैं।

उस शीरे को जितनी ही देर तक आग पर रखियेगा उतनी ही वह गाढ़ी होगी। इसे गाढ़ेपन की स्थिति को ही सांकेतिक भाषामें 'तार' पड़ना कहते हैं। एक तार, दो तार, तीन तार की, चासनी गाढ़ा होने पर ही क्रमशः बनती है।

उंगली में राख लगाकर एक बूंद चासनी चटकाइये तो पहिली स्थिति में एक तार सा बँध जायगा। इस पहिली स्थिति की चाशनी को एक तार की चाशनी कहते हैं।

यदि आप खूब पका देंगे तो तार बँधने बन्द हो जायेंगे और पपड़ी सी जम जायगी। इसी अवस्था की चासनी से इलायची दाना आदि बनती हैं।

इलायची दाना:—काली इलायची के दाने निकालकर हर दाने को अलग अलग कर डालो। एक बड़ी सी कढ़ाही में दाने डाल दो, कढ़ाही छिछली होनी चाहिये। थोड़ी सी चासनी कढ़ाही मे डालो, कढ़ाही को इस गति से हिलाओ कि चासनी इलायची के दाने हर दाने पर लिपट उठे। जितना छोटा या बड़ा दाना बनाना हो, उतनी चासनी डालो। चाशनी धीरे धीरे डालो, पहिले की पड़ी चासनी सूखने के बाद धार छोड़ो। कढ़ाही हिलाते रहने से चासनी आप ही आप सूखती रहती है। इलायची के दाने की जगह पर आप और भी चीजें यथा गरी छुहारे, बादाम, पिस्ते के टुकड़े डाल सकते हैं।

गट्टा—गट्टा अयोध्या आदि के मेलों में खूब बिकता है। जितने सेर गट्टे बनाने हों उतने ही सेर शक्कर की चासनी तैयार करो। चासनी जब सूखने लगे तब छिछले थाल में घी लगाकर चासनी उड़ेल दे। जब वह छूने योग्य हो जाय उसे बेलन की शकल में करके खूब खींचे (जैसा आप हलवाइयों को करते देखा

होगा) जितने छोटे या बड़े गट्टे बनाने हों उतना मोटा या पतली पट्टी रखना चाहिये। इस पट्टी को तोड़ने से गट्टे बनते है।

बताशा।

इसके लिये चासनी पहिले से तैयार रखते हैं। जब बताशा बनाना हो तो रीठे का पानी तैयार करलो। रीठा एक फल होता है। पानी में भिगो दो, जब भींग जाय तब रीठा को खूब मलकर छान लो। यही रीठे का पानी कहलाता है।

एक तवानुमा कढ़ाही लो। बताशा बनाने के लिये तवानुमा कढ़ाही बनती है उस कढ़ाही में एक खड़ा डण्डा लगा रहता है जो पकड़ने के काम आता है। उस कढ़ाही में एकबार में आधा सेर शीरा डालो। आग पर रखो, जब शीरा खौलने लगे तो उसमें रीठे का थोड़ा सा पानी डाल दो। छींटा सा डालो, फिर एक दूसरे डन्डे से उसे घोंटते हुये उतार लो। एक सफेद चादर फैला कर घोंटा हुआ शीरा चुआते जावें। जितना छोटा बड़ा बताशा बनाना हो उतना उतना बड़ा ठोप गिराओ। हवा लगते ही वह ठोप सूख जायगा। यही बताशा कहलाता है।

पक्की शक्कर—स्वादिष्ट पक्की ही शक्कर होती है। दूध दही बेसन के लड्डू आदि में यही शक्कर पड़ती है। जब चासनी में पपड़ी पड़ने लगें तब उतार कर एक बड़े घोटने से खूब घोंटो, यहां तक घोटो कि रवा रवा अलग हो जाय। जो दाने बड़े बड़े रह जायें तो उन्हें पीस डालो।

मिश्री—पक्की शक्कर या देशी कारखाने की शक्कर खूब गाढ़ी चासनी तैयार करो। गाढ़ी हो जाने पर जमीन पर उतार लो। घोंटना से घोंटकर थोड़ा सा सुखाओ। तत्पश्चात् जिस बर्तन में मिश्री बनानी हो, उसमें जमा दो।

खिलौने ।

चीनी के खिलौने दीपावली पर बहुत बिकते हैं। ये खिलौने गढ़े नहीं जाते हैं, बल्कि साँचों में ढाले जाते हैं। जब खिलौने बनाने हों तब साँचों को धोकर तैयार रक्खो। ये साँचे आधे २ होते हैं। दोनों को बाँधकर रक्खो। साँचे लकड़ी के ही ठीक होते हैं, परन्तु मिट्टी के भी होते हैं।

गुच्छेदार चासनी तैयार करके इन साँचों में साँचे के अनुरूप शीरा डालकर, साँचे को चारों ओर घुमा दो। यों तो इतनी देर में शीरा सूख जायगा और यदि तब भी बाकी रहे तो शीरे को छुआ दो। थोड़ी देर बाद साँचे की रस्सी खोल दो। खिलौना साबुत निकल आवेगा।

रेवड़ी ।

पहिले गट्टे बनाओ। एक कढ़ाही में श्वेत तिल भून डालो। जब कढ़ाही गरम ही रहे तब तभी उसमें गट्टे छोड़ कर जमीन पर उतार लो, फिर कढ़ाही को खूब हिलाओ, यदि कढ़ाही ठण्डी पड़ने लगे तो फिर आँच दिखा दो। इत्र भी डाल दो। कढ़ाही हिलाते रहना ही चातुरी। जब गट्टे में तिल अच्छी तरह चिपक जाँय तब रेवड़ी तैयार समझो।

लड्डू ।

लड्डू (बूंदियों के)

१ सेर बेसन   ४ सेर शक्कर

१॥ सेर घी

बेसन आधे घण्टे तक फेंटे। फिर झरनेसे बूंदियाँ छाने। जितनी छोटी या बड़ी बूंदियाँ बनानी हों उसी अनुरूप झरना रखे। बूंदियाँ छान छानकर चासनी में डालता जाय। चासनी ५-६ तार की होनी चाहिये। चासनी में बूंदियों को डुबाता रहे, जब सब बूंदियां पड़ जांय तब चौड़े करछुले से सब एक में मिला दे। फिर लड्डू बांध ले।

(मोतीचूर के लड्डू)

बाजार में जो लड्डू मोतीचूर नाम से बिकता है, वह गलत नाम है यह मैं बता चुका हूं, वास्तव में वह मोती के चूर (बेसन) से नहीं बनता! बस ! बूंदियाँ ही मोती सरीख छोटी बनती है।

लड्डू (विशेष)

ऊपर की रीति से बूंदियां बनाइये। बांधने के पहिले निम्न लिखित मेवे आदि भी छोड़ दीजिये तो विशेष प्रकार का लड्डू बन जायगा।

किसमिस	इलायची बड़ी	पिस्ते
गिरी	इत्र	

सुनहले या रुपहले बरक़ लेकर चिपका लें। ऊपर जो लड्डू के प्रकार दिये गये हैं, वे चने के बेसन के लड्डू है।

मूंग के लड्डू

मूंग की दाल सवा सेर	चीनी ५ सेर
घी डेढ़ सेर	केसर

दाल को खारे जल में भिगो दो, भीगने पर लेस्य रूप में

पीस डालो। फिर उसे घी में भून डालो। भूनने में आध पाव घी लगाओ। केसर १ मासा छोड़ दो। भूनी हुई पिट्ठी को गाढ़ी चाशनी में डालकर लड्डू बाँध लो।

लड्डू (मगदल के)

१ सेर उड़द या मूँग भाड़ में हल्का सा भुनवालो। ओखल में कूटकर छिलका हटा लो। चक्की मे पीसकर आटा बनाओ। खयाल रखो कि 'आटा' से दरदरा पीसा जाना चाहिये, आटा या मैदानुमा नहीं। इस बेसन के बराबर घी लो, कढ़ाही में जब घी खौलने लगे बेसन डालकर भून लो, भूरापन आजाये, ललाई नहीं। अब इसे खूब शीतल होने दो। अच्छी तरह शीतल हो जाने पर बेसन का दूना खांड डालो। सबको खूब रगड़ रगड़ कर मिलाओ। जब खूब मुलालम होजाय तब छोटी इलायची सफूफ करके डाल दो और लड्डू बांध लो। इन लड्डुओं को एक पर एक न रखो, अलग अलग रखो। चार पाँच घंटे बाद ये कड़े हो जायेंगे।

लड्डू (बेसन के)

१ सेर बेसन	१ सेर घी	१॥ सेर खांड
मिश्री एक छटॉक		इलायची सफूफ
पिस्ता,	बादाम	कुतरन आध पाव

बेसन को घी में खूब भूनो। जब महॅक आने लगे, तब उतार लो। डेढ़ सेर खॉड़ डालकर और सब मसाले डालकर खूब मलें। फिर लड्डू बांध ले, यदि घी कम डालना हो तो चाशनी में बेसन डालकर लड्डू बांध लो।

लड्डू (सूजी के)

१ सेर सूजी　　　　１ सेर घी
१॥ सेर खांड

सूजी को घी में खूब भूनो । जब भूरापन आजाय कढ़ाही उतार लो और खांड़ डालकर हथेलियों से खूब मलो । पिस्ता आदि मेवे कुतरकर छोड़ दो और लड्डू बांध लो ।

लड्डू (चूरिये के)

१ सेर मैदा　　　　१ सेर घी
१॥ सेर खांड़　　　　१॥ पाव मेवे

१ सेर मैदा को मोअन दे—यानी आध पाव तर घी डालकर कच्चा ही, मैदा में सुखावे । इस मैदे का पानी मिलाकर लड्डू बाँध ले । बाकी घी कड़ाही में डालकर गरम करे । इन लड्डुओं को घी में तललें । तलने के बाद इन्हें सिलपर कूट पीस कर फिर आटा बनावे । इस आटे में शक्कर और मेवे मिलाकर खूब मले । फिर लड्डू बांधे ।

लड्डू (खोये के)

४ सेर दूध और आध सेर चाँवल की पीठी या अरारोट, दूध का खोया कर-खोया और चाँवल की पीठी को खूब फेटे । फिर इनकी बूंदिया तले । इस बूंदिये को शीरे में डालकर तर करें और जब ये फूल जांय तो शीरे से दूर करके धीरे धीरे सुखाले । सूखे मेवे काटकर छोड़ दे और इत्र भी डाल दे । फिर लड्डू बांध ले ।

लड्डू (गेहूँ के)

गेहूँ का सेर भर आटा आध पाव घी मे भूनते भूनते भूरा कर डाले। दो तार की चाशनी मे इस आटे को डालकर खूब मिलावे। सफूफ इलायची डालकर लड्डू बांध ले। चाशनी बराबर होनी चाहिये।

लड्डू (रामदाने के)

रामदाने का लावा भुनवा ले। स्वयम् भूनना हो तो इस रीति से भूने। कढ़ाही खूब गरम करे। आधी छटॉक रामदाना कढ़ाही मे डाल दे और कपड़े की गेंद से या पोटली से खूब चलाता रहे। बस! लावा फूटने लगेगा। इसी रीति से आध सेर लावा तैयार कर ले। इतने ही तौल की चीनी की चाशनी तैयार करे। चाशनी चार तार की होनी चाहिये। चाशनी मे लावे को डालकर खूब मिलावे, फिर गरम गरम बॉध ले।

लड्डू (लाई के)

धान के भूजिया-चॉवल के भूजे को लाई कहते हैं। यह प्रायः गुड़ के शीरे में बनती है यदि लाई सेर भर हो तो शीरा ३ पाव होना चाहिये, लाई को चार तार की चाशनी मे—चूल्हे पर मिला दे, फिर उतार कर गरम गरम बांधे।

लड्डू (तिल के)

इसे 'तिलवा' भी कहते हैं। माघ महीने के गणेश चतुर्थी व्रत के दिन बहुत घरो मे तिलवा बनता है। अपने धर्मशास्त्र में

माघ में तिल-सेवन पर काफी जोर दिया गया है। यह लड्डू भी लाई की भाँति बनता है।

लड्डू (मोथी के)

मोथी को भाड़ में हल्का भुनवा कर, कूटो। छिलका निकल जाने पर साधारण आटा तैयार करे। इस आटे को सेर पीछे आध पाव घी लेकर भूनते भूनते भूरा कर डाले, फिर तीन तारा शीरे में डालकर खूब मिलावे। पीछे लड्डू बांध ले।

बरफी

नारियल की—यह कच्चे नारियल की गिरी की अच्छी बनती है, वैसे लोग सूखी गिरी की भी बनाते हैं। कस पर गोले का बुरादा करलें। आधा सेर नारियल की पीठी और आधा सेर खोया मिलाकर पाव भर घी में भूनते भूनते भूरा कर डाले, या सफेद रखें। यह बनाने वाले की इच्छा पर है, यों तो प्रायः सफेद ही रखते हैं। एक तोला सफूफ इलायची छोड़े। एक सेर चाशनी में डालकर खूब मिलावे। चाशनी खूब गाढ़ी हो पानी का तनिक भी अंश न होना चाहिये। मिलाने के बाद, थाल में घी पोत कर बर्फी जमा दे। जी चाहे तो वरक़ भी चिपका दे। कड़ी हो जाने पर चाकू से काट ले।

बादाम की—बादाम की गिरी निकाल कर उसका छिलका हटा दे। गिरी को पीसकर पीठी बनावे। इस पीठी को घी में भून ले फिर पीठी के बराबर ही खोया भी अलग भूनले। यदि

दोनों मिलाकर एक सेर हों तो चाशनी आध सेर या डेढ़ पाव होनो चाहिये। इलायची का चूरा भी डालिये।

आम की बर्फी—पक्के और कच्चे दोनों प्रकार के आमों की बर्फी बनती है। कच्चे आम की बर्फी बनानी हो तो छिलका निकालकर कस पर लरछे करले,चूने के पानी में छानकर हल्का सा सुखा डाले। साये मे सुखाये। अब इन लरछों को तीन बार धोकर पानी में उबाल डाले। चाशनी तैयार करे पक्की शक्कर की चाशनी अच्छी होगी। जब एक तार बंध जाय तो लरछे को निचोड़कर, चाशनी में डाल दे। आधे घंटे तक इन्हें पकावे तत्पश्चात् सफूफ़ इलायची, केशर, इत्र आदि छोड़कर थाल में बर्फी जमा दे।

पक्के आम का रस सेर भर—शक्कर २॥ सेर चाशनी तैयार करे। चाशनी तीन तार की हो। उसमें रस डाल दे। उसे खूब घोंटे। जब गरम ही रहे तभी बादाम और पिस्ते को पाव भर पीठो डाल दे। इत्र आदि डालकर बर्फी जमा ले।

खरबूजे की बीज की—खरबूजे के बीज का छिलका उतार डाले, छिलके उतरे हुए भी बीज बिकते हैं। इस बीज को थोड़ा घी डालकर कढ़ाई में कल्हार ले। बिना घी के भी रामदाने की तरह भूना जा सकता है। विशेष बनाना हो तो खोया भी भून कर तैयार रखे। खोया और बीज दोनों साथ करदे। यदि आध सेर बीज हो तो पाव भर खोया चाहिये। तीन तार की तैयार चाशनी दोनों को छोड़कर खूब मिलाये। सफूफ इलायची और दो तीन बूंद इत्र भी डाल दीजिये, फिर जमा लीजिये।

ताल मखाना की—इसी रीति से ताल मखाना, खीरे की बीज कुंभड़े की बीज की भी बर्फी जमाई जाती है।

बेसन की—दो तार की चाशनी में भूना हुआ बेसन आध घंटे पकाइये। बेसन और शक्कर वजन में बराबर हों। जब खूब फदकने लगे तो उतार लीजिये। उसमे केसर पीसकर छोड़ दो और बादाम तथा पिस्ते की कुतरन भी डाल दो। फिर बर्फी की तरह थाल में जमा लो।

फलों की— (नाशपाती, सेब आदि) कच्चे आम के गूदे की तरह इनके भी लरछे कीजिये। लरछे को यदि वह सेर भर तो आध पाव घी में कल्हार डालो, जब ठन्डा हो जाय तब डेढ़ सेर दो तार की चाशनी में छोड़ दो आध पाव भुना खोया भी डाल दो। सब को खूब घोंटे। जब कड़ापन आजाय, बर्फी जमा लो।

बादाम पिस्ते की—बर्फियों में यही बरफी महँगी मिलती है, क्योंकि ये मेवे से बनती है। इनके गिरी की पिठी बनाइये। इस पीठी को घी में कल्हार लो, तीन तार की चाशनी मे इस पीठी को डालकर खूब घोंटो। सेर भर पीठी के लिये डेढ़ सेर चाशनी, आध पाव भुना खोया, दो माशे सफूफ इलायची, पांच बूंद इत्र चाहियें। जमाने के बाद सुनहले वरक चिपकाइये।

खोये की—बनने और बनाने को अनेकों प्रकार की बर्फियों का नाम लिया जा सकता है, परन्तु व्यापक रूप में प्रचार खोये की ही बर्फी का है।

खोया सेर भर   चीनी डेढ़ सेर

धीमी आँच पर खोये को खूब भूनिये, जब भूरापन आजाय तो उतार लीजिये। चाशनी चढ़ाइये जब तीन तार आने लगे तो खोया डालकर घोंटना आरंभ कीजिये। इतना घोंटिये

कि रवा रवा मिल जाय। जमाते समय रवादार चीनी सतह पर छिड़क दीजिये।

नारंगी की—नारंगी का छिलका निकाल कर गूफा उतार लीजिये, बीज भी निकाल फेंकिये ! यदि गूफा (जवा) पाव भर हो तो ढाई पाव दूध ताजा कढ़ाही में औटाइये।जब दूध आधा रह जाय तो गूफे को डाल दीजिये। फिर औंटिये और खोया तैयार कर लीजिये। तीन पाव खांड़ की तीनतार की चाशनीमें इस खोये को गेर दीजिये। सफूफ इलायची, इत्र, केशर आदि डालकर घोटिये, फिर जमा दीजिये।

कदली के—फली के छिलके हटाकर गुद्दे के लेस्य बना ले। लेस्य को घी में खोये की तरह भून डाले। यदि गूदा सेर भर हो तो आधा सेर खोया भी भूने। डेढ़ सेर खाड की तीन तार की चाशनी करे उसमें गूदा छोड़कर खूब मिलावे। मेवे की कुतरनें डाल दें। इलायची कदापि न छोड़े। फिर जमा दे।

हलुआ।

१—सूजी के सादे—

घी और सूजी बराबर लें। दोनों को एक साथ कढ़ाही में डालें, खूब भूने। रंग भूरा आ जाना चाहिये। डेढ़ा शक्कर लेकर शक्कर के दूना पानी में शरबत बनाइये। इस शरबत को कडाही मे डालकर खौलाइये। चलाना मत छोड़िये। जब पानी सूख जायगा हलुआ तैयार हो जायगा।

२—सूजी के सादे—

घी सूजी बराबर लीजिये। पहिले घी डाल दीजिये, जब घी खर हो जाय, सूजी छोड़िये, भूनकर लाल कर लीजिये।

शक्कर का शरबत छोड़ दीजिये। पिस्ता, बादाम, किशमिश भी छोड़ दीजिये।

३-सूजी के—

सूजी और घी बराबर शक्कर, ड्योढ़ा, दूध दूना।

इस हलुये और पहिले वाले में अन्तर केवल इतना ही है कि इसमें जो शरबत पड़ता है वह दूध का होता है, पानी का नहीं।

४-गाजर—

गाजर और गाजर का दूना दूध गाजर के बराबर शक्कर।

गाजर को छीलकर उसके बीच की लकड़ी निकाल लीजिये, फिर मल मलकर धोइये। धोने के उपरान्त खौलते दूध में गाजर को टुकडे टुकड़े कर डाल दीजिये। अच्छी तरह पक जाने पर दूध गाजर में आत्मसाह हो जायगा। कढ़ाही उतार कर घोटना से घोट डालिये। इस लेस्य को चौथाई घी में भूनिये, फिर साधारण चाशनी करके खाँड़ छोड़ दीजिये। चाहें तो मेवे भी डाल दीजिये।

५-पिस्ते बादाम का—

मींगी १ छटाँक, घी १ छटांक, शक्कर २ छटाँक, दूध पाव भर

मींगी को घी में तलकर सिल पर पीठी करे। इस मीठी को फिर घी में भूनकर पाव भर दूध और शक्कर दोनों मिलाकर छोड़ दे। इस हलुये में यदि विदारीकन्द और सेमरकन्द की पीठी एक एक छटाँक छोड़ दे, तो यह पौष्टिक रूप मे तैयार हो

जायगा और साधारण शारीरिक शक्ति रखने वाले पाँच व्यक्तियों की खुराक होगी। जो क्षीणता को प्राप्त हों, वे शीतकाल में इस हलुये को सेवन करे तो शीघ्र स्वस्थ्यता प्राप्त कर लेंगे।

सोहन—[दूध सेर भर, मैदा सेर भर, *नशास्ता पाव भर] इन्हें घोलकर कड़ाही में धीरे धीरे पकावे, उबाल खाने पर सेर भर बूरा छोड़ दे, जब बड़े बड़े दाने पड़ने लगें तो उतार कर मिला दे और पिस्ते की गिरी कुतर कर छोड़ दे।

मलाई का—

मलाई और मलाई की दूनी खाड़, मलाई के बराबर घी।

खाड़ और मलाई को एक मे मसल कर मिलावें। जब मिल जायें, घी चढ़ा दे। घी खूब खर हो जाने पर मलाई शक्कर मिला हुआ छोड़ दो, पक जाने पर मेवे छोड़ दो।

आम का—

आटा सिंघाड़े का—	घी
बादाम या पिस्ते मिंगी—	आम का रस
खांड़—	मधु

आम के सेर भर रस में डेढ़ छटॉक मधु छोड़कर पकाओ जब दोनों मिल जायँ तो तीन पाव दूध गेर दो। इन्हे पकाते पकाते गाढ़ा कर डालो। मेवे की मिगी और सिंघाड़े के आटे को एक में पीसकर घो में भून डालो। उसे भी रस में डाल दो। यदि ये सब चीजें एक सेर हों तो आध सेर खांड़ पक्की डालकर चूल्हे पर ही खूब पकाओ।

---

*नशास्ता बनाने की विधि आगे देखिये।

त्रिफला का—आंवला, हरीतिका और बहेड़ा इन तीनों फलों को हरा हरा लो, इनका कपैलापन दूर करने के लिये इन्हें उबाल डालो। आंवले का आधा हरीतिका, उसका आधा बहेड़ा। उबलने पर इनकी गुठली फेंक कर लेश्य करो। सोंठ, जीरा, धनियां, दालचीनी, काली मिर्च, इलायची सफेद, बंशलोचन सबको पीसकर आटा बनाओ। यह आटा लेश्य का चौथाई होना चाहिये। लेश्य का चोगुना दूध लो, उस दूध में लेश्य को डालकर खोया बनाओ, उस खोये में मसाले छोड़ दो। आध सेर शक्कर की साधारण चाशनी छोड़ दो। दस मिनट तक पकाते रहो। इसे चैत्र में सेवन करो तो रक्त विकार दूर हो जायगा।

अदरक का—

अदरक पाव भर—	सूजी एक छटांक
घी पाव भर—	मिश्री पाव भर
इलायची सफेद—	आठ आने भर

अदरक को छीलकर पीठी तैयार करो। इस पीठी और सूजी को एक में मिला दो। घी में इसे भूनो। इलायची सफूफ करके छोड़ दो। मिश्री की साधारण चाशनी बनाकर उसमे गेर दो। रूखी खाँसी आती हो तो यह हलुआ सेवन करो।

काशीफल का—काशीफल (पेठे) का मोटा छिलका हरा हो, बीज और कोमल गूदा भी हरा हो। बाकी अंश को लेश्य कर डालो। लेश्य के बराबर ही ताजा खोया मिलाकर दोनों को खूब फेंटो। इन दोनों के बराबर खांड़ का शीरा बनाओ। मिले खोये को उतने ही घी मे खूब भूनो; यहाँ तक पानी का अंश सुखा डालो जब शीरा खौलने लगे, भुना हुआ खोया उसमे डाल दो। जब गाढ़ा पड़ने लगे उतार लो।

नशास्ता बनाने की विधि—गेहूँ को पानी में भिगा दो, तीन चार दिन भींगने के वाद उसमेंसे अंकुर निकल आवेंगे। इस अंकुरदार गेहूँ को छानकर सुखा डालिये, फिर आटा तैयार कीजिये। इसे ही नशास्ता कहते हैं।

कुण्डलिनी।

जलेबी का—२४ घण्टे पूर्व हड़िया में मैदा घोलकर रख दें। इतनी देर मे उसमें खमीर उठ जायेगा। दूसरे दिन उसकी खूब फेंटाई करे। चौड़ी थालीनुमा कढ़ाही में घी चढ़ा दे, जब घी तनिक धुँआ देने लगे जलेबी छाने। एक छोटे से बरतन की पेंदी में पतली सी सूराख कर दे। उसी सूराख के रास्ते फेंटे हुये मैदे को निर्धारित गति चुआये। जिलेबी कुण्डलनुमा बनती है। ठीक वैसा ही जैसा आपने सांप को कुण्डल मारकर बैठते देखा होगा। जिलेबी भी बनती हैं और जिलेबा भी, जो जो में आयें बनाइये। जब रंग में सूरापन आ जाय, घी से निकाल कर शीरे में छोड़कर दबाते जाइये।

अमृति (इमरती, इमिरती-अमिरती)

उड़द की दाल को धोकर सुखावें, फिर मैदा पिसवायें। इस मैदे को खूब फेंटे, इतना फेंटे कि इसकी बड़ी पानी मे तैरने लगे। यह पिट्ठी जिलेबी की पीठी से काफी गाढ़ी होती है। एक चौड़े मोटे कपड़े में पिट्ठी रखकर पोटली सो कर ले, फिर पूर्व ही के बने सूराख से पीठा को घी मे कुण्डल करता हुआ उतारे।

पहिले एक बड़ा वृत्त बनावे, फिर उस वृत्त की रेखा पर छोटे छोटे वृत्त बनावे। अब खूब पक जाय चाशनी में डुबा दे। चाशनी से चिलेबी को पहिले निकाल ले।

आलू की पीठी की इमिरती फलहारी कहलाती है। आलू की पीठी की जिलेबी और और अमिरती दोनों बनती हैं। बड़े बड़े साबूत आलू उबालकर पीस डालिये, पीसने के बाद उसे खूब फेंटिये, फिर पीठी तैयार हो जायगी।

सरस।

सरस मिठाइयों में रसगुल्या, स्पन्ज, सन्देश, गुलाबजामुना, चमचम आदि आते हैं, पेठे का मुरब्बा भी इसी प्रकार की मिठाई है, परन्तु इसे मुरब्बा प्रकरण में लिखेंगे।

चमचम—छेना (फाड़ा हुआ दूध) को निचोड़ कर सुखा डालिये, फिर खूब मलिये। छोटी छोटी लोइयाँ कर उन्हें लम्बा गिल्ली (गुल्ली) सा करके चिपटाकर दीजिये, भीतर पोली रखिये। इसे शीरे में खूब पकाइये। पकते पकते जब ऊपरी भाग कड़े पड़ जायें तो छानकर दानेदार शक्कर में रख दीजिये।

छेना बनाने की विधि—दूध का छेना बनाने के माने हैं दूध को फाड़ना। दही, खटाई, फिटकरी से दूध फाड़ा जाता है, जब दूध खौलता रहे, इनमें से कोई एक चीज छोड़ दो, दूध फट जायगा।

सन्देश—ढाई सेर शक्कर का शरबत खौलाओ दूध के फुहारे देते रहो। छेना को सिल पर खूब पीसो, जब चाशनी

खौलने लगे तो उसमें छेना छोड़ दो। जब दोनों चीजें एक होकर गाढ़ी होने लगें तब कढ़ाई उतार कर खूब घोंटो, जब दाने पड़ते दीख पड़ें सफूफ, इलायची और इत्र डाल दो। अब कढ़ाई से मिठाई थाल में फैला दो और साँचे से गोल गोल सन्देश बनालो।

गुलाबजामुन—सेर भर खोये में पाव भर कूट्टू या सिंघाड़े का आटा डालिये। दोनो को खूब मलिये, फिर छोटी छोटी लोइयां काटिये। बीच में पक्की शक्कर (बहुत कम मात्रा में) भर कर गोल या लम्बी जैसी इच्छा हो लड्डू बनाइये। एक तार की खोलती चाशनी में इन्हें पकाइये। कुछेक हलुवाई खोये के साथ मैदा भी मिला देते हैं।

रसगुल्ला—छेने को खूब पोसिये, फिर इनकी टिकिया बनाकर खौलती चाशनी में पका लीजिये। टिकिया के भीतर शक्कर की आवश्यकता नहीं। बारह घन्टे तक शीरे में पड़े रहने पर हर भाग में वैसे ही शो॰। पहुंच जाता है।

खीर [क्षीर]-मोहन—सेर भर छेने में आधी छटाँक कूट्टू का मैदा मिलावो। दोनों को खूब पीसो, ताकि खूब मिल जांय। लोइयां काटो। लोइयों के पेड़े की शकल का बनाओ। चाशनी करो। चाशनी पतली होनी चाहिये। लोइयों को छोड़ते जाओ, जब खीर मोहन (ये टिकियां) डूबने लगें कड़ाही उतार लो।

शशिकला—बादाम, पिस्ता, गिरी, चिरौंजी। इन चारों चीजों को बराबर लेकर, इनकी पीठी बनालो। इलायची सफूफ करके डाल दो। यदि ये पावभर हों, पाव भर शक्कर और पाव भर खोया लो। इन सब चीजों को फिर पीसो। पीस

कर खूब फेंटो। खोया के अनरूप बनालो इनकी लोइयाँ काटो। इन लोइयों को रोटीनुमा बेलकर बीच में किशमिश भरकर गुझिया सा बनालो। इन्हें घी में तल लो, फिर शीरे मे डाल दो।

अन्य मिठाइयां.

बालूशाही, खाजा (खजला) खुरमा, खजूर-टिकिया, पेड़ा, गुपचुप, शकरपाला, घेवर, मोतीपाग, गुझिया आदि—

गुझिया:—इसे मीठा समोसा भी आप कह सकते हैं, एक रूप मे अन्तर होता है, प्रकार मे नहीं। गुझिया भरकर बनती है। कोई बूँदियाँ भरते है, कोई भूनी सूजी और शक्कर मिला-कर भरते हैं। कोई सोंठ और गुड़ ही भर लेते हैं। कोई भांति २ के मेवे भरते हैं। इसे शीरे में छान भो लेते हैं और सादी भी रखते हैं।

मोयन किये हुए मैदे को गूँध कर छोटी-छोटी लोई करो, फिर रोटी की तरह घी लगाकर बेल लो। बीच में भरन रखकर रोटो को मोड़ दो। खुले किनारो को खूब चिपका कर चुटिकियों से बराबर दूरी पर आगी की भांति किनारों को बनादो। इसे घी में तल लो। भरने मे शक्कर डालने से, पकाते समय शक्कर गलजानी है। जिलेबी की तरह छान लेने पर यह और मीठी हो जाती हे।

घेवर:—मैदा को मोयन दो। फिर पानी डालकर पतलासा घोल लो, अब इसे इतना फेंटो कि खूब लसी आ जाय। जिस कढ़ाही में घेवर पकता है उसे घेवरदानी कहते हैं, यह चार

गिरह के व्यास मे होती है। कढ़ाही न हो तो कटोरदान मे बनाइये। बड़ी कढ़ाही में ये खड़ा रखकर भी बनाया जाता है। करछुल से खौलते घी में थोड़ा २ कर घोल छोड़ते जाओ। यदि अच्छी फेंटाई हुई होगी तो घेवर शीघ्र फूल आवेगा। दो तार की चाशनी में घेवर को जलेबी की तरह छान ले। आधे घण्टे में घेवर पाग उठता है।

बालूशाही:—दो सेर मैदा में तीन पाव घी कच्चा छोड़ दे। खूब मसले। आध पाव दही में आध सेर पानी डाले। दोनों मिलाके, फिर छानले। इस दही के पानी से मैदे को खूब गूँधे। एक-एक छटांक की लोई बनाके गोल करे। गोल होनेके बीच में अँगूठे से दबाकर गड्ढा बनाई। कढ़ाही में घी गरम करे। इन लोइयों को छोड़ता जाय और उलट पुलट कर पकाता जाय, जब भूरापन आजाय उतार ले। चाशनी में पाग दे।

खजूर:—मैदा आधसेर, खांड़ पाव भर, घी आध पाव, इन तीनों को एक में मिलाकर खूब गूँधे। छोटी कढ़ाही में आधसेर घी डालकर खूब गरम करे, बाद को लोइयाँ तोड़कर कपड़े में दबा के घी में डालता जाय।

मोतीपाग:—दो सेर चाशनी एक तारकी करे। पावभर बेसन, दो सेर घी में पकाकर छान ले। फिर इसे चाशनी में डाल दे। केवड़े का इत्र छोडकर थाल में जमा दे।

गुपचुप:—मैदा आध सेर, घी पाव भर और पानी। इन तीनों को खूब गूँधे। इसके बाद टिकिया बनाकर घी में तले, फिर गरम-गरम चाशनी में डालता जाय।

शकरपाला:—मैदा पावभर	घी एक छटाँक
बादाम की गिरीकी पीठी	आधीछटाँक
चीनी	डेढ़ पाव
मलाई	आधा पाव
दूध	अ.धा सेर

सब को एक में मिलाकर गूंधे। दूध को जलाकर आधा करले। सब चीजों को एक में गूंध कर टिकिया बनावे। इस टिकिया को घी में तलकर चाशनी मे छोड़ता जाय।

खुरमा—१ सेर अच्छा मैदा ले, डेढ़ पाव घी डाले पानी से खूब गूंधे। गूंधने पर काठ के चौके पर उसे कई तह बेले और पतला करके फिर तह करता जाय। इस तरह पांच सात तह करने के बाद चक्कू से आधी इंच लम्बी और आधी इंच चौड़ी टुकड़ी करले। इसे घी में तलकर चाशनी में डुबाता जाय। जब सब खुरमा तैयार हो जाय तब खुरमें और शीरे को चौड़े करछुल से खूब मिलावे।

खाजा—आध पाव घी का मोयन देकर आध सेर आटा गूंधो, छोटी छोटी लोइयां करके उन्हें कई तह बेलो, जितनी बार बेलो तह करते जाओ। हरतह पर घी या मीठा तेल चुपड़ते जावो, सात आठ तह करने के बाद खूब फैलाकर बेले, फिर चाकू से आयताकार टुकड़े करके घी में तल लो। तलने के बाद गरम गरम शीरे में पागते रहो। पागने के बाद एक दूसरी थाल में खाजे को रखते जावो।

पेड़ा—पाव भर घी में दो सेर खोया खूब भूनो। दूसरी ओर चाशनी तैयार करो। चाशनी तैयार होजाने पर उसे खूब

घोंटो। जब दाने पड़ने लगें तब भुना खोया डाल दो सुगंधि के लिये इत्र, इलायची केशर आदि भी छोड़ दो, फिर टिकिया करलो। इसे ही पेड़ा कहते हैं।

अनरसा—तीन दिन महीन और पुराना चांवल भिगावो-उसे फिर सुखाओ। सुखाने के बाद उसका मीठा मैदा तैयार करो, यदि आटा पाव भर हो तो आध पाव शक्कर, आधी छटाक दही—मिलाकर खूब सानो। फिर लोइयाँ बनाकर उसमें तनिक२ तिल चिपका दो। अब पूड़ी की तरह बेल कर घी में तल लो।

कलाकन्द—आधा सेर खोया को छटाँक घी मे खूब भूनो—तीन पाव पक्की शक्कर पतला सा शर्बत तैयार करके खोये मे छोड़ दो। जब चाशनी होकर गाढ़ापन आ जाये तो रुपये भर इलायची सफूफ करके डाल दो। अब जमीन पर कड़ाही रख कर घोटमघोट करो। जब कड़ा पड़ने लगे तब थाल में जमा दो।

सूत फेनी—बारीक मैदा कठवत मे गूंध लो, अच्छी तरह गूंधने के उपरान्त गीले कपड़े से ढक दो और कुछ देर यों ही पड़े रहने दो। फिर गूंधो। एक दूसरे बर्तन में घी रखो। उसी घी में छोटी छोटी लोइयां करके रखते जावो। लोइयों में चार पाँच छेद भी करदो। जब ये लोइयाँ घी मे तर हो जाय तब इनकी बत्ती बनाओ। बत्ती बना कर उसे कुण्डल करते जावो बत्ती सूत के माफिक पतली बनने से ही इसका नाम सूतफेनी पड़ा। एक लोई की बत्ती एक जगह रखो। पश्चात उस घी में पूड़ी की तरह छानलो जब खाना

है। तब दूध खौलते में फेनी छोड़कर रुचि का शक्कर छोड़ कर खाओ।

फलाहारी भोजन।

फलाहारी भोजन से फल नहीं समझना चाहिये। कच्चे और हरे फलों के सम्बन्ध में 'फलाहार' प्रकरण में लिखेंगे। यहाँ फलाहारी भोजन से अभिप्राय: उस भोजन से है जो बिना अन्न की सहायता से पकाये जाते हैं।

ये भोजन व्रत के दिन उपयोग में लाये जाते हैं। प्रसाद रूप में बांटे जाते हैं, पवित्र समझे जाते हैं—छूत के परे गिने जाते हैं। इसकी गणना सात्विकी एवम् प्रथम श्रेणी के भोजनों में है।

फलाहारी पाक, कुटू—सिंघाड़ा, के आटे, अरवी, आलू के भरते, पीठी, शक्कर तथा दूध जनित पदार्थों से बनते हैं प्रसङ्गवश जिन मिठाइयों का जिक्र हो चुका है, उन्हें फिर नहीं लिखा जायगा।

फलाहारी कच्ची।

फसली चांवल का भांत, आलू, अरबी, सिंघाड़ा की कढ़ी, चिरोंजी, खरबूजे, ककड़ी, सेम के बीज और बोड़े की दाल। इनके पकाने की रीति कच्ची रसोई सी है। दाल में कुछ विशेष नियम अवश्य वर्तने पड़ते है।

दाल चिरोजी की यदि बनानी हो तो उसे भिगाकर रख छोड़िये। तीन घण्टे बाद, छिलके, मलकर निकाल डालिये। घी में लाल मिरचा का बघारा देकर दाल को भून डालिये। एक माशे केशर, १तोला मिर्चे, चौथाई तोला धनियाँ, एक आना भर इलायची सफूफ करके पानी के साथ छोड़ दो।

पूड़ी, परांठे।

सिंघाड़े, कूट्टू, शकरकन्दी के आटे मे बनते हैं। विधिपूर्व मे लिख आये हैं।

दूध की पूड़ी।

भैंस का शुद्ध दूध दो सेर लेकर उसमें आधी छटाँक अरा-रोट डाल दो। उसे अब औटाने को आग पर रख दो। खूब गाढ़ा औटावो, गाढ़ा हो जाने पर आग से अलग करदो। तवे को आग पर रखकर उस पर घी पोत दो। जब तवा गरम हो जाय, गाढ़े दूध को तवेपर रोटी की तरह फैला दो। पतला-पतला फैलावो, जब पहिली तरह सूख जाय तब फिर थोड़ा सा दही, दूध फैला दो। आँच मन्द रक्खो। एक तरफ पक जाने पर उलट दो। खाते समय मिश्री सफूफ करके छिड़क दो।

कद्दू पाक।

कद्दू या लौकी एक ही वस्तु का नाम है। सीप से लौकी का छिलका दूर कर दो। छीलने के बाद घी पोंछकर एक विशेष प्रकार के कश (पञ्जानुमा होता है) से लम्बे २ लरछे उतार लो। इन लरछो को पानी मे डालते जावो। पानी चाहे चूने का

रक्खो या फिटकरी का। आध घण्टे उपरान्त लच्छों को छान कर निचोड़ डालो। एक तार की चाशनी तैयार करो। जब गाढ़ापन आने लगे तो सेर चाशनी पीछे सेर लच्छे डाल दो, कुछ देर तक पकने के बाद लम्बे सलाखे से लच्छों को शीरे से दूर करते रहो। कढ़ाही नीचे उतार लो। यदि चाशनी बची हो तो दूसरे बर्तन में रख दो। केवड़े का दो तीन बूंद लच्छों पर छिड़क दो।

नमकीन चीजें।

कहीं कहीं फलाहार में नमक और मिर्च नहीं शामिल करते, केवल दूध और मिठाई ही फलाहार के अन्तरगत आती हैं। यदि नमक और मिर्च शामिल ही किया तो सेंधा नमक (जो पत्थर के टुकड़े के रूप में श्वेत या लाल होता है) और काली मिर्च लेते हैं। इस तरह सभी सब्जी फलाहारी भोजन हैं, वे सभी नमकीन मिठाइयाँ जिनमें अन्न नहीं पड़ता, फलाहारी हैं।

अरबी की इमिरती।

बड़ी अरबी को उबाल ले। जब शीतल होजाय तो छिलके उतार कर सादा भरता बनालो। यदि भरता आध सेर हो तो आध पाव दही ले। भर्ता और दही को एक में करके बेसन की तरह फेंटे। एक तार की चाशनी तैयार करो इमिरती छान छान कर चाशनी में निकालता जाय।

सिंघाड़े के लड्डू।

सिंघाड़े का एक सेर दरदरा आटा लो। एक छटाँक दूध डाल कर खूब मिलाओ। बाद को कढ़ाही में घी गरम करो। आटे

को भून लो। जब आटे में भूरापन आजाय, तब मिश्री की डेढ़ पाव एक तार की चाशनी करके आटे में मिला दो। फिर लड्डू बाँध लो।

खोये के मालपूआ।

आध सेर खोया सिल पर बट्टे से खूब पीसो। दो छटाँक अरारोट डालकर उसे खूब फेंटो, थोड़ी काली मिर्च और इलायची भी मिला दो। सफूफ करके मिलावो, कढ़ाही मे घी डालकर गरम करो। फिर मालपूआ तल लो।

दही बड़ा।

आलू को उबाल-कर छिलका हटा दो। फिर उसकी पीठी तैयार करो। पीठी तैयार हो जाने पर जीरा, मिर्च, काला नमक, पीसकर पीठी में मिला दो। अरवी का पात्र भर भरता, सेर भर आलू की पीठी पीछे मिला दो। एक छटांक अरारोट भी मिला दो। इन सबको खूब फेंटो। जब पानी में डालने पर बड़ा ऊपर उठ आवे घी में काढ़ लो। हल्दी के जल में बड़ा को डालते जावो। १ सेर ताजी मलाईदार दही लो। आध सेर जल छोड़कर खूब मथ डालो। उसमें बड़ा छोड़ दो। खाते समय भुने मसालों की बुकनी और मीठी चटनी डाल कर खाओ।

रामदाने के लावा की खीर।

रामदाने के लावे को घी में भून लो। सेर भर भैंस का शुद्ध दूध खौलाओ। आध पाव देशी मिश्री सफूफ करके डाल दो। एक माशा केशर सफूफ करके डाल दो। बादाम, पिस्ता

कुतर करके और किसमिस साफ करके छोड़ दो, अब दूध कुनकुना ही रहे, एक पाव लावा छोड़कर तुरन्त खाना आरम्भ करदो। अधिक देर तक रखने में लावा गल जायगा।

मधु

मधु—एक ईश्वर प्रणीत पर्व या पाक है। यह चाशनी के अनुरूप होती है। धोखेबाज व्यापारी चाशनी को मधु कहके बेच भी लेते है। मधु का शरबत बनता है, धनवान व्यक्ति मिठाई बनवाते हैं, जन साधारण औषधि रूप में वर्तते हैं। श्राद्ध कर्म में पिण्डदान के समय मधु की विशेष आवश्यकता पड़ती है। मधु का हमारे भोजन में विशेष स्थान हैं। इसी लिये इस सम्बन्ध में कुछ लिखदेना आवश्यक प्रतीत हुआ।

विशेषज्ञों का कहना है कि एक सेर मधु तैयार होने में पौन लाख मक्खियों को परिश्रम करना पड़ता है और ये मक्खियाँ ६०-७० सहस्र फूलों के रस चूस कर मधु बनाने में सफल होती हैं। इसी से आप मधु की विशेषता समझ सकते हैं। यद्यपि कृत्रिम मधु तैयार होने लगा है तथापि शुद्ध मधु को पहुँचना सरल नहीं है।

मधु परिपक्व पदार्थ है, अर्थात् इस मधु मक्खियों के पेट में पक कर ही तो मधु रूप में निकलता है। इसी लिये यह शीघ्र पचने वाला पदार्थ है।

जब तक आप अपनी आँख के सामने छत्ते से मधु निकलते न देखें तब तक किसी भी मधु को शुद्ध तथा असेली न समझें।

मधु का औषधि रूप में जो प्रयोग होता है, वह इस पुस्तक का विषय नहीं है। फिर भी थोड़ा सा परिचय करा देते हैं।

जिन्हें प्रमेह की शिकायत हो उन्हें खांड़ के बदले मधु खाना चाहिये।

दूध में मधु डालकर पीने से शक्ति बढ़ती है, सेर दूध पीछे एक छटाँक मधु डालो।

प्रातः काल मक्खन के साथ खाने से बल बढ़ता हैं। क्लीबता घटती है। मलाई के साथ खाने से मस्तिष्क बलवान होता है। रोटी और मधु बचपन में खाने से, युवावस्था में अपूर्व स्फूर्ति आती है।

यदि पेट में कीड़े पड़ गये हों, तो दही के साथ मधु खाइये। कीड़े मर जायेंगे।

प्याज के रस मे मधु मिलाकर चाटने से बल बढ़ता है। शीतकाल में भींगा चना खाकर धारोष्ण दूध में मधु मिलाकर पीने से क्षीणता नष्ट हो जाती है।

घी और मधु को मिलाकर नहीं खाना चाहिये, ऐसा मैं बचपन से सुनता आया हूं।

जुकाम में मधु का शरबत बनाइये उसमें अदरक और नीबू का रस डाल लीजिये, तनिक कुनकुना करके पी जाइये। लाभकारी सिद्ध होगा।

नमकीन पाक।

दाल मोठ।

चना, मूँग, उड़द, मसूर, मटर, मौठ आदि सभी प्रकार की दालों से 'दालमौठ' बनता है। जब दालमौठ बनाना हो; चुनी हुई दाल ले, सायंकाल भिगोकर खुली जगह पर रख दे। प्रातःकाल मलमलकर छिलके उतार डाले। तत्पश्चात् इन्हें घी या तेल में तल लो। यदि दाल सेर भर हो तो नीचे लिखे हिसाब से मसाला डालो।

नमक आधी छटांक	काला जीरा दो रुपये भर
लाल मिर्च ,,	सफेद जीरा ,,
काली मिर्च ,,	राई ,,

सफूफ अमचूर १ छटांक, तिहाई माशा हींग

नमक और अमचूर को छोड़कर सब मसाले भून पीस कर डालो। सबको अच्छी तरह मिला दो।

सेब।

बेसन चने का लो। आध सेर बेसन पीछे रुपये भर सफूफ लाल मिर्च और इतना ही नमक—दोनों बेसन में मिलाकर, मुलायम गूँधो। दूसरी ओर घी या तेल गरम करो। सेव निकालने के अब 'दाब' भी आने लगे हैं। इन दाबों से अच्छे सेब बनते हैं। कढ़ाही के ऊपर इन 'दाबों' को रखकर गूँधा हुआ आटा डालकर दाब चलाते हैं। सेव घी में गिरता जाता है।

आम दो तरह के होते हैः—यथा

बीजू और कलमी

सुस्वादुता दोनो में पाई जाती है । फिर भी रईस और शहरानी लोग कलमी अधिक पसन्द करते हैं, बीजू कम, परन्तु गुणकारक बीजू ही होते हैं ।

आम के ये गुण है—आम मधुर सुस्वाद और स्निग्ध होता है । हृदय और मस्तिष्क के लिए बलकारक होता है । शरीर के रंग निखार देता है । दस्तावर है, पेशाब खुल कर होता है । बल वीर्य की वृद्धि करता है पचने में समय लेता है ।

कैसे और कब खायें—कच्चे आम जब गद्दर रहते हैं तभी से खाये जाते हैं । गद्दर की चटनी (खट्टी और मिट्ठी) बनती है । दाल में पड़ती है । दाल मे डालने के लिये, बीज निकाल डालना चाहिये । गद्दर का मीठा और नमकीन अचार भी बनता है । छील कर सुखा लेने से अमचूर और खटाई रूप मे वर्षों तक रहती हैं । नमकीन अचार गद्दर का टिकाऊ नहीं होता । गुठली कड़ी होने पर ही अचार अच्छा और टिकाऊ होता है । कच्चे आम उबाल कर रसा का पनावट बनाते हैं ।

आम का पनावट

गुठलीदार आम धोकर उबाल डालो । ठन्डे होने पर इसे निचोड़ लो, यदि सेर भर रस हो तो नीचे लिखे मसाला डालो ।

लाल मिर्च सफूफ	एक छटॉक
नमक	डेढ़ छटॉक
सौंफ, हींग, जीरा सफूफ	आधी छटॉक

सबको मिलाकर लकड़ी के पट्टे या मोटे कपड़े पर फैलाकर सुखा लो। जैसे जैसे सूखता जाय तैसे तैसे तहै डालते आवो। मोटा पड़ जाने पर कपड़े पर से छुड़ा लो। मट्टी के इमर्तमान में कडुऐ तेल में चुपड़ कर, छोटे, छोटे टुकड़े बना कर रख दो, अथवा १ फुट चौड़ी और आधी गज लम्बी पेटियां बनालो। रखते समय खूब सुखाकर रखो। सरसों का तेल चुपड़ना मत भूलो। बरसात में धूप निकलने पर फिर फिर सुखाते रहो।

सूखी खटाई।

यह गद्दर आम की भी बनतीहै और जालीदार (प्रौढ़) आम की भी बनती है, आम के कतरों को खूब सुखा लो। महीने दो महिने बाद (ज्येष्ठ में बनती है) इन्हें कूट डालो। कूटने पर, इनमें जीरा, लाल मिर्च, अजवायन, नमक भी कूट कर चाहो तो मिला दो या सादा अमचूर ही रक्खो, जैसा जी में आये रक्खो।

आम की पिड़िया।

यह आम की चटनी का सुखाया हुआ स्वरूप होता है। कड़े आम की चटनी में सौंफ, अजवाइन, मिर्च, नमक, डालकर खूब मिलाते हैं। फिर पिड़िया (गुल्ली की शकल का) काट २ कर सुखा लेते हैं। सरसों के तेल में चुपड़ कर रखते हैं।

आम का मुरब्बा—मुरब्बा प्रकरण में लिखेंगे।

आम का गरमा।

कड़े आम छील डालो। छीलने के बाद उबाल लो। उबालने के बाद पानी निचोड़ कर फेंक दो। बीस आम पीछे आध

पाव घी खरा करो। जीरे का वघारा दो। इन आमों को खूब भूनो। शक्कर का एक सेर शर्वत तैयार करो। इस शर्वतमें दो आम की चटनी डालो, एक छटांक खसखस [पोस्ता] पीसकर डाल-दो। आधी छटांक बादाम की गिरी पीसकर मिलादो। इस शर्बत को कड़ाही में डालकर आध घंटे तक पकाओ। सरस ही उतारलो। ठन्डा होने पर खाओ। आम का गुरभा सरवार में बर सावित्री के व्रत के दिन खासतौर से वनाया जाता है।

पके आम

बीजू आम प्रायः चूसे ही जाते हैं। आम चूस कर ही खाने के लिये वना है। जो आम वहुत खट्टे या शुद्ध मीठे हो उन्हें नचूसना चाहिये- जो आम स्वादिष्ट हो वही चूसने चाहिये। अधिक खट्टे या खूब मीठे आम का प्रयोग अमावट वनाने या रस वनाने में करना चाहिये। भगवान् अपनी प्रयोगशाला मे खट्टे और मीठे रसों का संयोग जिस फल में करते रहते हैं—उसी का नाम आम है जिस प्रयोग मे वे जितने अधिक सफल होते हैं वह आम उतना ही अधिक स्वादिष्ट होता है।

आम का रस।

अधिक खट्टे और अत्याधिक मीठे वीजू आम बराबर बराबर लो। दोनों को निचोड़ डालो। निचोड़ते समय चोप बाहर फैंकदो। यह कड़वी होती हैं, इस रसे मे जीरा और नमक पीसकर डाल दो और सेर पीछे एक छटांक पकी खाँड़ हो, इसका स्वाद और भी उत्तम हो जायगा। इसे स्वाभाविक मीठी चटनी समझो। इस रसे को यों भी पीते हैं, सूखी रोटी के साथ खाते हैं दाल मे डालकर खाते हैं।

आम की फकियाँ।

कलमी आम तथा लंगड़ा दशेहरी, सफेदा, कपूरी, गौर जीत, अल्फैन्जो, बम्बइया, मालदह आदि चूसकर नहीं खाये जाते और न इनकी गुठली ही चाटी जाती है। इनकी पतली फाँकें काटली जाती हैं। इनके गूदे ठोस होते हैं, इसीलिये इनकी फँकियें ही अच्छी होती हैं, भोजन के बाद आम की फंकिया खाना चाहिये।

आम गरिष्ट होता है। देर में पचता है। अतः आम खाकर सोना, बैठे रहना ठीक नहीं है, पैदल चलना चाहिये, आप जितनी इच्छा हो आम खायें, तत्पश्चात् पाव आध सेर गुनगुना दूध पीलें, आम पच जायगा।

अमावट।

जब आम की फसल आती है तब खूब मिलने लगते हैं जब फसल घट जाती है और आम खतम हो जाता है, तब आम के लिये जितनी जीभ तरसती है। इसे प्रायः सभी आम प्रेमी जानते हैं, मालूम होता है, इसी आवश्यकता तथा खटाई और पका चूसने से बचे रहने वाले आमों को सदुपयोग करने के विचार से अमावट बनाने की प्रथा चल पड़ी।

अमावट अधिकतर बीजू आम के बनते हैं और तभी और वही बनते हैं जब और जहाँ आम अधिक आया होता है इसके लिये खूब पके घुले आम लिये जाते हैं, रस निचोड़ने के बाद इसी रस को सुखाकर अमावट बनाया जाता है, सूख जाने पर घी चुपड़ कर रखदिया जाता है, बरसात में यदि यह

फिर से न सुखाया जाय तो कीड़े पड़ जाते हैं अमावट की चटनी बनती है और सूखा भी खाया जाता है।

अधिक दिन तक रखने की विधि।

पक्के आम यदि अधिक दिन तक रखने हो तो तभी तोड़ लो जब अध पके (ढेंमा) हो, उस कमरे में जहां ठन्डक अधिक रहती हो नीचे आम के हरे पत्ते डालदो, ऊपर बालू बिछादो, आम की टेनियों पर मधु लगादो. बालू पर अलग २ सिर नीचे करके खड़ा करदो ऊपर से फिर बालू डाल दो, हवा और उष्णता से बचाओ इस तरह रखने से आम अधिक दिन तक रखा जा सकता है, यदि साधन हो तो बरफदार कमरों में रखो।

अमरूद।

दूसरा सस्ता तथा सुलभ्य फल अमरूद है, यह फल भूख को बढ़ाता है, गरिष्ट है, बलकारक है, शीतल है, पेशाब खुलकर होता है, बात और पित्त का नाशक है, इस फल में जल का अंश अधिक होता है, कहते हैं अमरूद के एक बीज में एक घड़े जल की शक्ती होती है।

साधारणतः इसके टिकोरे का कोई उपयोग नही होता। दूधारापन आ जाने पर थोड़ी २ मिठाई चढ़ने लगती है, फिर भी कड़ा पन रहता है छात्र जीवन में जिनके स्कूलों या मकान के आस पांस अमरूद के पेड़ या बगिया हों. वेही दुधारे कच्चे अमरूद का स्वाद समझ सकते हैं इस अवस्था मे अमरूद भूख को बढ़ाता है, पायोरियानाशक होता है, मेधा को प्रोत्साहन देता है, शरीर में स्फुर्ति लाता है।

बहुत पका या घुला अमरूद 'उतर' जाता है और खाने में स्वाद नहीं देता, डालका ताजा अच्छा होता है, जो अमरूद जाड़े में फलता है, वह बरसात वाले से अच्छा होता है मलेरिया प्रकोपित विशूचिका प्रकोपित स्थानों में इसको न खाना चाहिये, दोपहर के भोजन के बाद इसे खाना चाहिये।

दिल्ली आदि में अमरूद का कचालू भी बिकता है, इसके टुकड़े २ करके कचालू का मसाला डालकर खाते हैं।

कैथा, अमरख, आमला।

इनकी चटनी बनती हैं, अचार भी पड़ता है; आमला खट्टा और तीक्ष्ण होता है, नेत्रों की ज्योति बढ़ाता है।

इमली।

कच्ची और पक्की दोनों की चटनी बनती है कच्ची को उबालकर रसा लगाते हैं। पनावठ भी बनता है पक्की की पिंड़िया बनती है, दाल में डालकर खाते हैं। धातु क्षीणता या स्वप्नदोष वालों को अधिक इमली न खानी चाहिये।

करौंदा।

अचार बनता है, चटनी बनती है।

कटहल।

पूर्व ही लिख आये हैं।

जामुन।

कच्ची या हरी का कोई उपयोग नहीं, पक्की जामुन मीठी होती है, इसकी कई जातियां होती हैं, परन्तु विशेष प्रसिद्ध दो हैं

यथा:—[१] फरेन्दा और कठ जामुन, फरेन्दा बड़ी २ होती हैं गुठली बड़ी छोटी होती है।

खाने की विधी।

दो चार जामुन आप यों भी खा सकते है, परन्तु अधिक खाना हो तो नमक और जीरे के साथ या कचालू के मसाले के साथ खायें अन्यथा गला बैठने लगेगा।

जामुन का सिरका बनता है और गुणकारक होता है।

जामुन शीतल और मधुर होता है मल रोकता है, कफ और पित्त का नाशक है वातज है, कंठ रोगों को दूर करता है।

गूलर (उदुम्ब)

गूलर का फल और वृक्ष एक महान् औषधि हैं। इसके सैकड़ों प्रयोग है जिन्हें गूलर के सम्बन्ध मे विशेष जानना हो वे "गूलर-गुण-प्रकाश" नामकी पुस्तिका देखें। यह मधुर और शीतल होती है, वीर्य बढ़ाती है, भूख बढ़ाती है, थकावट और प्यास दूर करती है, गूलर का दूध रक्त-स्राव बन्द करता है।

पके गूलर खाने से नेत्र की ज्योति बढ़ती है। कच्चे गूलर की तरकारी बनती है। छाती की धड़कन को कम करता है।

कदम्ब

कदम्ब पक जाने पर कच्चा खाया जाता है। कच्चा रहने पर चटनी बनती है। पाचक तथा रक्त शोधक है।

ककड़ी, खीरा, खरबूज, तरबूज

ये सब एक ही प्रकार के मिलते जुलते फल हैं। ककड़ी

दो प्रकार की होती हैं, एक ज्येष्ठ में ही हो जाती है । इसीलिये इसे 'जठुई' कहते हैं । लखनऊ की ककड़ी प्रसिद्ध है । कहीं कहीं स्त्रियाँ इसे नहीं खातीं । यह जब मुलायम और नन्हीं नन्हीं होती हैं तो खाने में अच्छी लगती हैं । बढ़ जाने पर इसकी भाजी बनती है । दूसरी तरह की ककड़ी के बीज कड़वे होते हैं । ये साधारण श्रेणी की होती है, अधिकांशतः बीज निकाल कर इनकी भाजी ही बनती हैं । इसकी दो अवस्था और होती है [१] डाँभ [२] फूट, ककड़ी जब फूटने को होती है तब पहिले डाभ बनती है । डाभ का बीज कुछ २ कड़आपन छोड़ देता है इसे काटकर और छीलकर शक्कर या गुड़ के साथ खाते हैं फूट तो आपने बाजारों में बिकते हुए देखा ही होगा । जब खाना हो तो छिलके और बीज हटा कर शक्कर और दूध में मसल कर खाइये । अच्छा स्वाद देगा । दस बजे बाद दिन में खाइये ।

खीरा ।

खीरा शीतल और हलका होता है खीरे का शिर कड़वा होता है । इसीलिये 'खीरा सिर से काटिये । भरिये नमक बनाय । रीति से खाइये, एक इंच सिर काट दीजिये फिर चक्कू से दोनों टुकड़ों के कटे भाग को खुद खुदा कर दोनों को रगड़िये, इससे स्वेत गाज या फेन निकलेगा यही इसका कड़ुआपन है इसके उपरान्त बड़े टुकड़े से दो सूत का एक टुकड़ा और दूर कर दीजिये छिलका छील डालिये । फाँकें कर लीजिये फाँकों पर कचालू का मसाला छिड़क कर कागजी नीबू निचोड़ कर खाइये ।

जिस व्यक्ति के माथे में गर्मी हो, उसे खीरा खाना चाहिये

ये यदि अधिक गर्मी हो तो यह अपचार कीजिये, दो मन नये खीरे मंगवाइये एक बन्द कोठरी मे उस व्यक्ति को बैठाकर खीरे को काटिये, छीलिये, टुकड़े कीजिये, कोठरी में खीरे और आदमी को ३ घंटे रोज बन्द रखिये २१ दिन के सेवन से उसका यह रोग छूट जायगा।

खरबूजा।

खरबूजा याखरबूज यह गरमी के दिन में मिलता है। इसका कजला, तथा लखनऊ व जौनपुरी किस्म मीठा होता है पकने पर धुलने के पूर्व फाँकें करके खाई जाती हैं। बीजे की वर्फी बनती हैं। बतिये की भाजी बनती है। मूत्र अधिक लाता है उदर रोगों के लिये हितकारी है एक बरसात होते ही इसका स्वाद नष्ट हो जाता है, इसे तभी तक खाना चाहिये जब तक पानी न पड़े।

तरबूज को हलुवाना, मतीरा, पनिहवा खरबूजा आदि कई नाम से पुकारते हैं, क्षार युक्त तथा उष्ण होता है, बालू मय देशो मे अधिक होता है। जहाँ कोसों जल या जलाशय का नाम नही होता वहाँ यह फल अमृत-मूठी का कर्त्तव्य दिखाता है, इसे ईश्वर की लीला समझिये अपने प्रान्त में यह फर्रुखा बाद का बड़ा और मीठा आता है, परन्तु मिठास में राजपूताने का मतीरा श्रेष्ट होता है इसका गूदा लाल और श्वेत दोनों होता है। कुछ लोग लाल रंग का गूदा देखकर नहीं खाते। इसमें पहिले दो वर्गाङ्ग का गढ़ा करके दो घंटा पूर्व शक्कर भर दीजिये फिर थाल में रखकर काटिये। गर्मी मे मिलता है, राजपूताने में जाड़े मे भी आता है। भारी होता है मल रोकता है, कब्ज है, परन्तु शक्ति-वर्धक है, पित्त नाशक है।

खिरनी ।

यह साधारण अंगूर के बराबर किन्तु लम्बी होती है पकने पर पीली हो जाती है। इसमें दूध अधिक होता है। कम पका खाते समय मुंह में दूध चिपक जाता है । अतः इसे खूब पक्का हुआ खाना चाहिये। मीठी होती है, गरिष्ट होती है। मुर्च्छा शान्त करती है।

फालसा और पनियाला ।

फालसा ओर पनियाला पकने पर कुछ खट्टे और मीठे होते हैं, फालसे का शरबत और चटनी बनती है, वैसे भी नमक, मिर्च के साथ कचालू से खाते हैं, यह छोटा, गहरे बैंगनी रँग का पीपल और बड़ के फल की शकल का होता है।

पनियाला साधारण बेर के बराबर होता है पकने पर गहरा बैंगनी या हल्का काला होता है। घुला घुलाकर खाने में स्वाद देता है, चटनी भी बनती है।

शलीफा ।

शलीफा (शरीफा)—इसका कोया खाया जाता है। कोये में गुठली होती है जो पकने पर काली पड़ जाती है यह पेड़ पर भी पक जाता है, परन्तु जब इसमें पीली धारें पड़ जाँय तो तोड़ लीजिये। सिर को लकड़ी तोड़कर चूना भर के बन्द बरतन में रख दीजिये । २—३ दिन में पक जायगा, मीठा होता है। हृदय को मजबूत करता है, मांस बढ़ाता है। रक्त पैदा करता है, गरिष्ट होता है।

बड़हर ।

हरे का अचार और भाजी बनती है यह कटहल और शरीफे की जाति का है कुछेक बढ़कर पकने पर मीठे होते हैं—कोये में गुठली होती है ।

बेल ।

बेल या श्रीफल की गणना देववृक्षों में है, इसकी लकड़ी चन्दन से मिलती है इसके पत्ते [बिल्व पत्र जिसमें ३ पत्ते हों शिव पूजा के प्रधान अङ्ग है । इसका मुरब्बा होता है पक्के बेल का शरबत होता है वैसे भी खाते हैं, ढेसरबेल को भूनकर शरबत बनाते हैं और वैसे भी खाते हैं, बेल के कई प्रकार है । घुमड़आ या जंगली [२] बीजू [३] अबीजू । ये छोटे और कभी २ पांच २ सेर के चकोतरे के रूप के भी होते हैं, छिलका बड़ा कड़ा होता है जङ्गली बेल न खाना चाहिऐ क्योंकि उससे घुमरी रोग हो जाता है ।

ढेंसर या अध पके बेल पर लसीली का मोटा सा तह लपेट कर भाड़ मे भुनवा लीजिये परन्तु भाड़ में डालने के पूर्व उसे फोड़ लीजिये । अन्यथा पकते समय जोर का धड़ाका होने का डर रहता है ।

बेल का शरबत ।

बेल का शरबत शीतल होता है, जिन्हें लगातार दस्त आरहा हो अथवा जो ज्येष्ठ वैशाख मे कड़ी धूप खागये हो उन्हें भुने या पके बेल का शरबत विशेष लाभ करता है बेल को फोड़ कर गूदे को पानी मे घोल डालिये खूब मलिये, रेसा अधिक होता

है, फिर खरखरे कपड़े से छान लीजिये। सेर शरबत पीछे आध पाव मिश्री घोलने से शरबत तैयार होता है।

बेर।

झरबेरी, साधारण बेर पेमन्दी, बनारसी इसके कई प्रकार होते हैं—झरबेरी बारहों महीने फलती रहती है, परन्तु और बेर समय पर ही आते हैं। कच्चा बेर खट्टा और कषैला होता है, पित्त और कफ बढ़ाता है। भीतर गुठली होती है। इसे दोपहर को खानी चाहिये। बनारसी या पेवन्दी बेर बड़ी और मीठी होती है, कच्चे या देशी बेर की अमचूर की तरह खटाई भी बनती है।

ऊपर जो फल लिखे गए हैं—ये साधारण हैं और जन साधारण को उपलब्ध हैं। अब काबुली मेवों या विशेष फलों को लिखता हूँ।

केला।

कई पकार का होता है, देशी, बीजू, चीनिया (कलकतिया या मुजफ्फर पुरी) भुसावल का लाल केला आदि आदि।

पक्का केला बलवर्द्धक होता है, कच्चे की, बीजू की, अधिक तर भाजी ही बनती है।

पक्का केला खाने के बाद, यदि आप इलायची खालें तो शीघ्र पच जायगा। लाल केला इधर महँगा मिलता है। कभी २ एक रुपये दर्जन तक बिक जाता है।

अंगूर या दाख।

मेवों में इसको बहुत महत्त्व पूर्ण स्थान प्राप्त है यह छोटा गोल, छोटा लम्बा, बड़ा [बेर सा],हरा, हल्का पीला, काला आदि कई प्रकार का होता है। उत्तम अंगूर 'छोटा लम्बा' वाली जाति का होता हैं और सीमान्त या काबुल से आता है। जो अंगूर पेटियों में बन्द करके आता है वह भी उत्तम प्रकार का होता है, देशी और काला अंगूर खट्टा होता है, यह भीतर बाहर एकसा होता है, पकने पर खाया जाता है। अपूर्व शक्ती देता है।

छोटे अंगूर को सुखाकर किशमिश और बड़े को सुखाकर मुनक्का बनता है।

किशमिश और मुनक्का को पानी में धोकर दूध में औटा कर खाया जाता है और वैसे भी खाते हैं।

बीमार को मुनक्का कुन कुना करके उस पर काली मिर्च और नमक सफूफ डालकर खाने को देते हैं।

अंगूर का शरबत भी बनता है। भांग में पड़ती हैं। किशमिश मिठाइयों में पड़ती हैं। किशमिश, मुनक्का और अंगूर से आसव व और अरिष्ट तैयार करते हैं जो शक्तिवर्द्धक औषध का काम देती हैं। फ्रान्स में अंगूर से प्रचुर मात्रा में शराब बनती हैं।

अनन्नास।

यह न तो फल है और न मूल। जड़ के ऊपर- तना रूप

में होता है। नीचे की जड़ और ऊपर का पत्ता काट देते हैं, छिलका उतार लेते हैं तब खाते हैं, पकने पर पीले रंग का होता है। हलकी लाल धारी पड़ जाती है, अनन्नास की चटनी बनती है।

अनार (दाड़िम)

अनार दो तरह के होते हैं एक को अनार [बीज़ू] कहते हैं दूसरे को बेदाना। कच्चे अनार की चटनी बनती है कच्चा खट्टा होता है। पके के दाने निकालकर चूसके खाते हैं। हृदय को शक्ती देता है। वीर्य की वृद्धि करता है। रक्त विकार तथा मुर्च्छा नाशक है। बीमारी से उठने पर खाना चाहिये।

सेव।

यह खट्टा, खसखसा और मीठा होता है। बेचने वाले प्रायः धोखे मे खट्टा बेच देते हैं। खसखसे गूदे वाले सेव प्रायः खट्टे होते हैं। छीलकर फाँके कर लीजिये, बीच की गुठली फेंक कर खाइये। मुरब्बा भी बनता है।

नाशपाती।

खट्टी और मीठी होती है। सेव से कड़ी होती है लोग इसे छीलकर खाते हैं, परन्तु इसके छिलके में लोहा होता है जो शक्ती-वर्द्धक होता है। अधिक खाने से दाँत कोठ्ठ हो जाता है। इसे भी कचालू की तरह मसाला डालकर खाते हैं।

अखरोट।

यह भी काबुली फल है, फोड़कर भीतर की गूदी खाई

जाती है । काजू अखरोट, किशमिश एक साथ खाने में अच्छा रहता है ।

खुमानी ।

पकने पर पोली होती है, पक्की और सूखी दोनों खाई जाती है। इसकी गुठली में बादाम की सी गिरी होती है । वैसी ही मीठी भी होती है।

चिरोंजी, मखाना, बादाम, पिस्ता, खजूर, चिलगोजा, छोहारा, गरी, अंजीर, ये सब सूखे मेवे हैं जो शक्तीवर्द्धक और बलकारक होते हैं। इनमें से कुछेक मिठाइयों में पड़ते हैं, वैसे तो खाये ही जाते हैं। पिस्ता, बादाम, भांग, वर्फी आदि में पड़ता है। बादाम को मिश्री व गुलकन्द के साथ पीसकर चैत्र से अषाढ़ तक सायङ्काल पीने से बल बढ़ता है। छुहारे का मुरब्बा बनता है।

शहतूत

शहतूत या तूत काली और लाल तथा सफेद तीन रंग की होती है। लाल शहतूत पकने पर भी प्रायः खट्टी होती है। काली और सफेद पकने पर मीठी और स्वादिष्ट होती है, खट्टी और कच्ची की चटनी बनती है। यह ठन्डी होती है, दाह को शान्त करती है, बलकारक है और कण्ठमाला रोग को नाशती है।

पानी के फल

सिंघाड़ा, कमलगट्टा, बेरों [कुमुदिन के फल] ये पानी में पैदा होते हैं। इनकी बेले होती हैं जो पानी की सतह पर फैलती है।

सिंघाड़ा

सिंघाड़े की तरकारी बनती है, उबालकर, भूनकर और कच्चा खाते हैं। छिलका हर हालत में दूर कर दिया जाता है। सिंघाड़ा सुखाकर उसका आटा तैयार किया जाता है जिससे फलाहारी मिठाइयां हलुआ, पूड़ी, नमकीन आदि सभी तरह की चीजें बनती हैं। भाजी भी बनती है।

कमलगट्टा

कमल के फल को कमलगट्टा कहते हैं। यह छत्ते की तरह फलता है, छत्ते को फाड़ने पर इसके दाने निकलते हैं। दाने पर मोटा हरा छिलका होता है। छिलका दूर करने पर गिरी निकलती है। गिरी को दो फाल करके उसके बीच की हरी कोंपल निकाल दीजिये, वह कड़वी होती है। इसे कच्चा भी खाते हैं और भाजी भी बनाते हैं। सुखाकर इसके आटे पौष्टिक मोदकों में डालते हैं।

बेरी (कुमुदिनी का फल)

इसका फल साधारण आम के बराबर होता है जब फूल झड़ जाता है, फल निकलता है। पकने पर इसमें खसखस से दाने होते हैं। इस दाने को कच्चे भी खाते हैं। सुखाकर आटा बनाते हैं और कूटूके आटे की भांति फलाहारी चीजें बनने मे काम लाते हैं।

उपरोक्त तीनों चीजें उष्ण होती हैं, यह बात ध्यान में रखना चाहिये। सिंघाड़ा कफ को बढ़ाता है, बातज है।

मूल

शकरकन्द, जिमीकन्द रतालू, बिदारीकन्द, शेमलकन्द. गाजर, मूली, सलजम, चुकन्दर, आदि 'कन्द-मूल' कहलाते हैं। हमारे पूर्वज अपने वान्यप्रस्थ और समस्त दिनों में मूल का अधिक सेवन किया करते थे। मूलों मे शक्ति विशेष रहती है, यह इसी से प्रमाणित है कि अधिकांश आयुर्वेदिक पौष्टिकों में इन मूलों का प्रयोग होता है, इनमें से अधिकाँश के बारे में हम प्रसगवश लिख आये है।

शकरकन्द, मूली, गाजर आदि कच्चे खाये जाते हैं। शकरकन्द और गाजर का हलुआ बनता है। गाजर का मुरब्बा बनता है। शेमलकन्द,बिदारीकन्द पौष्टिक औषधियों मे पड़ते हैं। मूली, सलजम, चुकन्दर की भाजी बनती है। चुकन्दर से चीनी बनती है मूली, जिमीकन्द का अचार पड़ता है।

कुछेक कन्दों को छोडकर कन्द प्राय: अग्नि-वर्द्धक और मधुर होते हैं बलवीर्य बढ़ाते हैं, शरीर को सुन्दरता देते हैं।

इनके अतिरिक्त भी अनेकों और सहस्रों प्रकार के फल हैं जिन्हें हम न पहचानते हैं और न जानते हैं आलू बुखारा, आढ़ू आदि आदि कुछेक फल तो घोर जङ्गलो में होते हैं और अभी तक मनुष्य जाति उनके गुण दोष से परिचित नहीं है वे सुन्दर होते हैं, परन्तु उनका गुण न जानने के कारण उन्हे देखलेने पर भी लोग उन्हे नहीं खाते डरते हैं कदाचित् वे विष फल न हों।

मेरे पूज्य मामा जी संथाल देश में आज से बीस बरस पूर्व बन्दोबस्त के मुकद्दमे मे काम करते थे वे एक बार ऐसे

जङ्गल में पहुंचे जहाँ एक संतरे का वृक्ष पीले पीले फलों के भार से लदा था, कुछ फल गिर कर सड़ रहे थे। चूंकि मामाजी संतरा पहचानते थे इसलिये एक तोड़कर ज्योंही खाने लगे, एक संथाल ने उनके हाथ से फलको छीन लिया मामाजी ने पूछा–क्यों छीनते हो? संथाल ने कहा, आप इसे न खायें यह विष है। आप तुरन्त मर जायेंगे। हम लोगों पर हत्या का आरोप लगेगा। मामाजी ने उसे समझाया कि यह विष नहीं है मीठा फल है। बहुत समझाने बुझाने पर उसने मामाजी को खाने दिया। दो दिन में जब लोगों को मालूम होगया, तो एक फल भी न बचा।

न मालूम कितने फल और मूल मनुष्य अज्ञान वश छोड़े बैठा है यह किसे मालूम। साधारण सी घासों, पत्तों, वृक्षो की जड़ों और फलों में कौनसी शक्ति छिपी है यह किसे मालूम। एक गेंदे के पत्ते के रस में, कहते हैं, गहरे से गहरे तलवार के घाव को भरकर अच्छा कर देने की शक्ति है।

जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है फल और मूल ही हमारे प्राकृतिक भोजन हैं। जितना ये हमें शक्ति देंगे, हमारे स्वास्थ्य को बढ़ायेंगे, हमें जीवन प्रदानित करेंगे, उतने बड़े बड़े मधुर पाक नहीं। इसे निश्चय समझिये।

मुरब्बे और अचार तथा सिरका ।

मुरब्बे और अचार एक ही प्रकार की वस्तु के नाम हैं। अन्तर केवल इतना ही होता है कि एक नमकीन होता है और दूसरा मीठा। ये पचाङ्ग आम के बनते हैं यथा मूल, डण्ठल, फूल, फल, फली, बीज और पत्ते। सिरका रसों से बनता है।

सिरका।

ताजी ईख के रस का, दही का, खटाई के रस का, जामुन का, अंगूर, नारङ्गी, का अदरख का, आम के रस का, सिरका बनता है, परन्तु व्यापक रूप में ईख और जामुन का ही सिरका बनता है और प्रयोग मे आता है।

ईख देशी होनी चाहिये। इसके रस का सिरका शीघ्र नहीं खराब होता। ताजा रस लेकर घड़े में बन्द करके धूप ही में रख दीजिये। यह रस धूप में पकेगा। कुछ सूख भी जायगा। जब पपड़ी पड़ जाय और खमीर उठ आवे तब मोटे कपड़े से छान लीजिये। यह कच्चा सिरका तैयार हुआ।

बड़ी सी लोहे की कड़ाही मे लाल मिर्च का फोड़न देकर सरसों का तेल खूब गरम कीजिये, सेर सिरका पीछे आध पाव तेल डालिये। जब मिरचा जलकर स्याह होने लगे तब सिरका डाल दीजिये, आध घण्टे तक मन्द आग पर पकने दीजिये।

सिरके में आम, कटहल, जीरा, सौंफ, लहसुन, हरीतिका, ऑवला आदि डालते हैं—आम कच्चा छीलकर डालते हैं।

कटहल आँवला, उबाल कर छोड़ते हैं। लहसुन हरीतिका कच्चा छोड़ते हैं। मसाले भूनकर खड़े डालते हैं।

सिरके के अचार का व्यापक मसाला सूखी अदरक सौंफ धनियाँ, पोदीना, छोटी पीपल, ताजी अदरक, छोटी इलायची, हरीतिका, लाल मिर्च, भूनी हींग।

जिस फल का सिरका बनाना हो उसका रस निकाल ले। रस को थोड़ा कुनकुना करके धूप में पकने को रख दे। जब खट्टापन आजाय और सतह पर पपड़ी जमने लगे छान, छौंक कर उपर्युक्त रीति से सिरका बनाले।

आज कल होटल का जो नियम है, उस नियम से सिरका उपर्युक्त रीति से न तैयार करते हैं और न खाते हैं।

वहाँ जब रस का सिरका तैयार हो जाता है, फिल्टर करके (छानना) बोतलो मे भर लेते हैं पाश्चात्य देशों में सिरके का बड़ा व्यापार होता है. लाखों रुपये का सिरका प्रति वर्ष भारतवर्ष आता है और अङ्गरेजी फैशन के बाबू लोग तथा होटल वाले प्रयोग मे लाते हैं।

वे सिरके मे अचार नहीं बनाते। प्याज,टुमैटों,हरी मिर्च एक तस्तरी में कुतर कर रख लेते हैं। नमक, काली मिर्च कुतरन पर छिड़क कर २-३ चम्मच सिरका डालकर सब मिला देते हैं। इसी रीति से खाते हैं।

सिरका जहाँ स्वाद का काम देता है वहीं पेट में दर्द होने पर सिरका पी लेने से कष्ट दूर होने का भी काम करता है।

मुरब्बे ।

आम के **सेब के** **बेल के** **नीबू का**

आँवले का	अदरक का	
अनन्नास का	आलू का	कसेरू
करौंदा का	गाजर का	नाशपाती का
पेठे का	लौकी का	परवल का
बाँस का	मूली का	हरीतिका का

गुलाब के फूल का (गुलकन्द)

मुरब्बे के लिये, वही चाशनी उपयुक्त है जो तार बँध जाय। मुरब्बे को शीरे में अधिक पकाकर गला देना ठीक नहीं। कम खाँड़ रहने से मुरब्बा अधिक दिन तक नहीं ठहरेगा, यदि ज्यादा इस्तैमाल किया गया तो सूख जायगा। जिस फल में जल का जितना अधिक अन्श रहेगा, उस फल को उतना ही अधिक देर तक पकाना पड़ेगा। मुरब्बे और अचार दोनों को नमी से बचाना होगा। गन्दे हाथ से न छूना चाहिये, अन्यथा सड़ जायेंगे। चम्मच या लकड़ी से निकालिये। अधिक गरम स्थान पर यदि रक्खा जायगा तो सफेद रुई पड़ जायगी। ताजे फल का मुरब्बा या अचार बनता है। फूटे या फटे फल का अचार या मुरब्बा सड़ जायगा। जो फल ऊपर से गिर कर फूट जाये, उन्हें अलग करदो। हवा और धूप दिखाते रहो।

मुरब्बा आम का।

आम १ सेर, आम का दूना शक्कर, जब आम की फसल

पकने में दो सप्ताह की देरी हो तब मुरब्बा तैयार करे। मुरब्बा उस आम का बनावे जिसमें गुठली छोटी और गूदे अधिक हो।

आम छीलकर, कोंच डाले। चूने के पानी में डाल दे। तीन घण्टे बाद का एक तार की चाशनी तैयार करे। आम डाल दे। एक ताव देकर उतार ले, फिर दूसरे शीरे में डालकर मन्द आग पर पकावे। जब आम पक जाय उतार ले।

आँवले का।

यों आप चाहे जिस फल का मुरब्बा बनावें, परन्तु मुरब्बे के लिये सर्व-उपयुक्त फल आँवला ही है। जब आँवला पकने पर आवे तब मुरब्बे के योग्य समझें। मुरब्बे के लिये बड़े आँवले हों तो मुरब्बा अच्छा होता है। छोटे और देशी आँवले की गुठली बड़ी होती है, गूदा कम। आँवले को कोंचने के बाद चूने के पानी में दो दिन तक रक्खे रहें। दो तीन दिन बाद निकाल कर, एक हल्का सा उबाल देदें। उबालकर पानी फेंक दें। एक या दो चम्मच घी मे आँवले (सेर भर) भून लें। मतलब केवल पानी सुखाने से है। आँवलें पर चिकनाई अधिक न रहनी चाहिये। गाढ़े चाशनी में मन्द मन्द आग पर आँवले को खूब पकाइये जब रङ्ग लाल में बदलने लगे उतार कर शीशे के मर्तबान में रख दें।

पेठे का।

दूसरा फल, मुरब्बे के योग्य पेठा होता है, आँवले से अधिक प्रचार पेठे के मुरब्बे का है, परन्तु गुण में यह आंवले की बराबरी का नहीं है।

पेठे के ऊपर का कड़ा छिलका दूर करने के बाद फाल करो। फाल करने पर बीज और भीतर का मुलायम भाग साफ करदो। फिर टुकड़े करो। टुकड़ों को कोंचकर चूने के पानी में डाल दो। छः घंटे बाद टुकड़ो को निकाल लो यदि टुकड़े बहुत कड़े हों तो हल्का उबाल दे दो, अन्यथा इसकी विशेष आवश्यकता नहीं। शीरे मे डालने पूर्व पानी को हाथ से दबाकर निचोड़ कढ़ाही में थोड़े से घीमें डाल भूनकर, अच्छी तरह सुखादो, फिर शीरे में डाल दो, यदि उबाल न दिया गया हो, तो मन्द २ आग पर पकाओ जब सफेदी की जगह पर भूरापन आने लगे उतार लो। जितना सूखा बनाना हो, उतनी ही कड़ी चाशनी रखो।

अनन्नास का।

अनन्नास का छिलका उतार कर टुकड़े करलें, टुकड़ों को कोंच कर चूने के पानी में ढाई तीन घन्टे डाल रखें। हलका सा उबाल देवे। अनन्नास के टुकड़ों पर नीबू का रस निचोड़ने के पश्चात् उन्हे चाशनी में डाल देवे। पेठे की तरह बनाते हैं।

फालसा का।

फालसा १ सेर हो तो खांड़ दूना लो। गरम पानी में फालसे को एक घन्टे रखो। निकालकर शीतल जल से धो डालो। चाशनी मे डाल दो, चाशनी में एक ताव दे देने पर छान लो। हवा दिखा दो, फिर चाशनी मे डालकर दूसरा ताव दो। अब छानकर मर्तबान में रख दो।

सेव का।

दूने खाड़ की चाशनी बनावो। सेव को छीलकर कोंच

डालो। कोंचने के बाद भाप से थोड़ा सा पका लो या खौलते जल में एक हलका सा उबाल दो। पूरा सेब रखो या टुकड़ा करलो। अब चाशनी में डालकर पकालो। गलने न पावे तभी उतार लो।

जामुन का।

अच्छी और बड़ी जामुनें चुनलो। चौड़ी तश्तरी में फैलाकर दानेदार चीनी ऊपर से डाल दो। तश्तरी ढककर धूप में रख दो। दूसरे दिन चीनी और जामुन को अलग कर दो यदि चीनी अधिक डाली हो और जामुन में घुल जाने से बच गई हो तो उसे शीरे में इस्तैमाल करो। १ सेर जामुन हो तो डेढ़ सेर चीनी की चाशनी करो। चाशनी में जामुन को छोड़कर पकाओ। पकने पर एक चौड़े थाल में फैला दो। १ घन्टे बाद मर्तबान में रखलो।

केले का मुरब्बा।

केले को छीलकर काट लो। काटने के बाद शीतल जल में छानकर धूप में रख दो। जब पानी सूख जाय, कागजी नीबू का रस निचोड़ के नीचे ऊपर करदो। ड्यौढ़ी चीनी की चाशनी करके उसमें पकालो।

अदरक।

अदरक की बड़ी २ गांठे लो। मलकर धोने से हलके छिलके दूर होजायँगे। कश में लरछे करले। लरछों को चूने के पानी में धो डालें। पानी निचोड़ कर मर्तबान में रखदे और

गरम २ चाशनी ऊपर से छोड़ दे। बाद को जीरा, काला नमक सफूफ करके मिलादे अच्छा स्वाद आयेगा।

नीबू का।

पके नीबूओं को छील डालो। फिर कांटे से खूब कोंचे, फिर नई हड़िया में बन्द करके आग पर रखदे। थोड़ा सा पानी डाल कर हलका सा उबाल दे। पानी फेंककर दूसरा उबाल दे। तीसरे उबाल तक नीबू पक जायगा और खट्टापन बहुत कुछ कम हो जायगा। फिर हाथ से दबाकर पानी सुखा दे। अब चाशनी में डालकर जलेबी की तरह फूल जाने पर छान ले। दूसरे दिन थोड़ी सी गरम चाशनी फिर छोड़ देवे।

आलू का।

सेब की तरह आलू छीलकर कोंच लो। इमली के पत्ते या नीबू के रस में औटाये हुये जल में आलू को हलका सा उबाल दो। आलू से दूने खाड़ की चाशनी तैयार करो। जब गाढ़ापन आजाय, आलू छोड़ दो। इलायची और केशर सफूफ करके मिलादो। पकने पर उतार कर मर्तबान में रख दो।

करौंदा।

बड़े करौंदे को छीलकर कोंच लो। दूने पानी में कलई का चूना दो सेर पीछे आधी छटांक डाल दो। जब पानी खौलने लगे, करौंदे को डाल दो। साधारण तौर से उबाल लो। पानी छानकर फेंक दो। हवा में रख के थोड़ा सा सुखा लो। दूने

शक्कर की चाशनी में करौंदे को छोड़ दो। चाशनी कड़ी होने लगे उतार लो।

गाजर का।

ऊपर का छिलका और भीतर की लकड़ी निकाल कर गोल २ टुकड़े करलो। टुकड़ों को कोंच डालो, उबाल दो। उबलते समय नीबू का रस डालदो। जब पक जाय उतार कर छानलो। हवा में रखकर पानी सुखाडालो। मर्तबान में रखकर थोड़ी इलायची सफूफ करके डालदो। फिर गाढ़ी सी चाशनी तैयार करके गरम २ डाल कर मिलादो।

नाशपाती का।

सेव की तरह बना लो।

कसेरू का।

करौंदा की तरह बनालो। नीबू का रस न छोड़ो।

लौकी का।

पेठे की तरह बनालो। खूब पकी और कड़ी लौकी लो। टुकड़े लम्बे रखो।

परवल का।

परवल बड़े वाले लो। पतला सा छिलका निकाल डालो। दो फाल करके बीज निकाल लो (इस बीज को घी में भूनकर मिर्च नमक के साथ खा सकते हो) टुकड़ों को कोंच लो, हलका सा उबाल दो, कड़े ही रहें, तभी उतार लो।

किशमिश, भुना खोया, बादाम, पिस्ते की कुतरी हुई गिरी, छुहारे की कुतरन, चिरौंजी आदि को परवल के फालों में रखकर दो दो फाल एक में, कच्चे धागे से बांध दो। दूने खाँड़ की गाढ़ी चाशनी में गुलाबजामुन की तरह पकालो सूखा रखो। केवड़े के जल का फुहारा देकर उतार लो।

मूली का।

अदरक की तरह बना लो। यह निवार मूली का अच्छा बनता है।

बाँस की करेल का

बास की करेल (अँखुआ) जब जमीन से केवल आधा फुट ऊपर हो, जड़ से निकाल लो। ऊपर के पत्ते और छिलके अच्छी तरह छीलकर गोल गोल टुकड़े कर लो। टुकड़े को तौल लो। दूने पानी में एक तोले सेंधा नमक छोड़कर टुकड़ों को उबाल लो। जब पानी जल जाय। टुकड़ों को उतार लो। इन टुकड़ों को अब दूध मे पकाओ। आध घण्टे बाद दूध से छान लो। यदि एक सेर टुकड़े हों। एक छटांक घी में भून लो। भूनने पर कोंच डालो। कोच कर गाढ़ी चाशनी मे डाल दो। जब चाशनी में अच्छी तरह तर हो जाय और पक जाय उतार लो।

हरीतिका (हरड़)

बड़ी हरीतिका लेकर उबाल लो। उबालने के बाद हवा में सुखा लो। सुखाने के बाद अदरक के लच्छे के साथ मिला दो।

काला नमक, अजवाइन और जीरा पीस करके डाल दो। ऊपर से खौलती चाशनी छोड़कर मर्तमान में रख दो।

हरीतिका (२)

बड़ी बड़ी हरीतका लो। चौगुना पानी डालकर नई हड़िया में उबालो। उबालते समय, आम या नीबू की खटाई डाल दो। अच्छी तरह उबल जाने पर छानकर हवा में सुखा लो, फिर कोंच डालो। कोंचने पर दूने खाँड़ की चाशनी में खूब पकाओ। पक जाने पर उतार लो।

काली मिर्च, काला जीरा, काला नमक तीन पीस करके मिला दो।

बेलका।

ऐसा बेल लो जो न कच्चा हो और न खूब पका। सावधानी से फोड़कर छिलके हटा दो। अधपके बेल के छिलके आसानी से दूर हो जाते है। खौलते पानी मे समूचे छिले बेल डाल दो। यदि चार पांच बेल एक साथ डालना हो तो चार छः सेर पानी गहरे बरतन मे डालो, ताकि बेल डूब जायँ। थोड़ी देर तक आंच मे रखो। इससे गूदा कड़ा पड़ जायगा। बेलों को गरम गरम तेज और पतली धार के चाकू से गोल और बड़े बड़े फाल करलें। इन्हें फिर खोलते जल में डालकर एक दो मिनट मे निकाल ले। फिर बीजों को निकालकर चाशनी मे पाग दें।

छुहारे का

बड़े बड़े छुहारे लो। उबाल डालो छानकर हवा में रख

दो। सावधानी से आधे पर चीर कर गुठली निकाल लो, दोनो टुकड़े अलग मत करो। खूब साफ धुनी हुई नरमा (रुई) के छोटे फाहे (रुई के टुकड़े) करलो। हर टुकड़ो को बट के दूध मे तर करलो, तर करके छुहारो मे गुठली की जगह भर दो। पतले धागे से बाँध लो। शुद्ध मधु मे इन छुहारो को डालकर धूप मे रख दो। एक सप्ताह तक धूप दिखाते रहो, शीशे के मर्तबान में रखो। खाते समय रुई को चूसकर फेंक दो जाड़े में बना लो। यह पौष्टिक है।

अचार।

आम का—अदरक का—आक के पत्ते का—अर्क नाना का—अमड़ा का—आंवले का—आलू का—करेला का-करौंदा का—केले का—किशमिश और मुनक्के का—कटहल का—नीबू का—लाल मिर्चे का—हरीतिका का—लसोड़े का—सूरन का—कमरख का—सहिजन का सलजम का—मूली का—बेर का—सेम का—गोभी (फूल) का—गाजर का—अंजीर का—छुहारे का—हरी मिर्च का—टेंटी का—

अचार, खट्टे, कड़वे और मीठे सभी फलो का बनता है, परन्तु खट्टे और कड़वे, कषैले फलो का ही उत्तम व स्वादिष्ठ होना है। नमक, तेल, इसके लिये दो आवश्यकमसाले हैं। बनाने के बाद, धूप मे सुखाना निहायत जरूरी है। कभी कभी महीनों खुली हवा और धूप मे रखना पड़ता है। बरसात में अधिक

खराब होते हैं वह गृहस्थ ही क्या जिसके घर दो चार प्रकार के अचार न रखे हों। जिस घर में अतिथि को भोजन के साथ अचार न मिले उस गृहस्थ के घर में आप अच्छी तरह समझ लें कोई लक्ष्मी (स्त्री) नहीं रहती—सब फूहड़, आलसी तथा निकम्मी औरतें रहती हैं। अचार और खटाई गृहस्थी के आभूषण हैं। सुप्रबन्ध और सद्व्यवस्था के द्योतक हैं।

आम।

आम खूब खट्टे, गूदेदार, बे फूटे, और सुडौल हों। साथ छिलके के इन्हें दो टुकड़े कर लो, टुकड़े अलग अलग कर दो, गुठली निकाल दो। जब आम के भीतर बीज का ऊपरी छिलका कड़ा हो जाता है, तब अचार के योग्य समझा जाता है। यदि १०० टुकड़े हों तो एक छटाँक हल्दी, एक छटाँक नमक और एक छटांक नमक पीसकर उन टुकड़ों में लपेट कर धूप में रखो। जब मुलायम पड़ जाय। तब उनमें निम्न लिखित मसाले भरदो।

सोंठ सफूफ	धनियाँ भूनी सफूफ
राई ,,	जीरा ,, ,,
लाल मिर्च	हींग ,, ,,
लौंग व मिर्च	नमक—

कितना कौन सा मसाला डाला जाय, यही चतुरता का काम है। १०० आम में भरने के लिये एक सेर आम की चटनी,

पाव भर सरसों सफूफ, पाव भर मिरचा सफूफ और आध सेर में और सब मसाले सफूफ कर सबको एक में फेंट कर टुकड़ों में भर दो। फिर धूप में सुखाओ। अच्छी तरह सूखने पर आम का हरापन भूरेपन में आ जायगा, फिर शुद्ध सरसों के तेल में तर करके मटकों में रख दो। धूप दिखाते रहो, तेल में सदा डुबा रखो।

(ख २) यह तो फाँक का अचार हुआ। पूरा आम रखना हो तो सिर की ओर से चार तराश करो। पेंदी की तरह जुड़ा रहने दो। गुठली निकाल कर इन्हीं सब मसाला को पूर्व की रीति से बनाओ।

(ख ३) कुछ लोग गुठली नहीं निकालते। थोड़ा सा भीतर की ओर मसाला पोत देते हैं। गुठली का कसैला पन थोड़े दिन में दूर हो जाता है और वह खाने के योग्य हो जाती हैं।

(४) और (५) अमचूर और पिंडिया रखने की तरकीब हम 'फल और मूल' अध्याय मे बता आये हैं।

(६) आम को पानी में डाल दो चार घन्टे बाद फाल करके गुठली निकाल दो।

नमक १६ अँश	लाल मिर्च ३ अँश
राई ८ अँश	अजवाइन २ अँश

उपर्युक्त मसालों को सफूफ करके इन्हें आम में खूब मलो। रात को ओस में रख दो। दूसरे दिन सुखा दो। इस तरह रात को ओस में रखकर दिन को सुखाते रहो। तेल में चुपड़ कर रख दो।

मिर्च का अचार (१)

मिरचा मिर्च एक ही चीज है। हरी मिर्च का तो अचार पड़ता ही है, परन्तु अचार का मिरचा एक दूसरा ही मिरचा होता है। यह दो तीन इञ्च लम्बा और मोटाई में डेढ़ इञ्च मोटा होता है। पकने पर पीला और लाल रङ्ग का होता है और सुन्दर होता है, वास्तविक अचार इसी मिरचे का होता है और सब अचार तो काम चलाऊ है, परन्तु इस जाति का मिरचा सब जगह नहीं होता। नैपाल की तराई के ही ज़िलों में यह पाया जाता है और उसी तरफ इसका अचार भी है।

मिरचे गले और सड़े न हों। खीरे की तरह ढेपी काटकर बीज निकाल कर मिरचों को कुम्हलाने को साये में रखदो।

मसाला– आम के अचार का सभी मसाला और उसी हिसाब से पड़ता है। चटनी नहीं पड़ती, अमचूर पड़ता है। जो बीज आपने निकाल लिया है वह भी मसाले में मिलाकर लकड़ी की सलाइयों से भरा जाता है। भरने के बाद धूप में सुखाने को रख दो। तीन चार दिन तक धूप में रखने पर यह तेल में रखने के योग्य होता है। इसे तेल में डुबाने की आवश्यकता नहीं। इसमें तेल सुखाने की आवश्यकता है। यह स्वादिष्ट होता है, विशेष कड़ुआ नहीं होता।

मिरचे का अचार (२)

बड़ी हरी लाल मिर्च	सेर भर
सेंधा नमक	आध पाव
हींग	३ माशे

अजवाइन आधी छटॉक -

मिर्चं को पानी मे उबाल लें। तत्पश्चात् इन मसालों को सफूफ करके मिर्चों में लपेटकर बर्तन में मुँह बन्द कर रख दें। धूप दिखाता रहे। बाजार से अर्क नाना खरीदकर डाल दे या अर्क नाना घर पर बना ले।

पानी के अचार।

पानी के अचार से अभिप्रायः उन अचारो से है जिनमे तेल नहीं पड़ता, पानी पड़ता है। इसे कभी कभी राई का पानी भी कहते हैं, क्योंकि इस श्रेणी के अचार में राई प्रधान रूप में डाली जाती है। पानी मे नमक, काली मिर्च, राई अमचूर, हल्दी पीसकर घोल देते हैं। नये मिट्टी के बर्तन मे अच्छा स्वाद आता है। धूप में दो तीन दिन सुखाना पड़ता है। इस पानी में गाजर, मूली आदि भी उबालकर डाल देते हैं।

करेले का अचार।

मसालाः—

प्रत्येक २ तोले भर:
- काली इलायची, सूखा पोदीना
- धनियाँ, आंवला
- मैथी, काला नमक
- अजवाइन, जीरा सफेद

प्रत्येक १ तोले भर:
- लौंग, काला जीरा
- हींग (भुनी), जवाखार
- शीतल चीनी, जावित्री

उपर्युक्त मसाला २ सेर करेलों के लिये है। बूकने पर जितना मसाला हो उसका चतुर्थांश नमक मिलावे।

करेले के हल्के छिलके को दूर कर कलौंजी की भांति फाल कर इन मसालों को आम की चटनी में फेंट कर भर दे। इन्हे धूप मे सुखावे, जब अच्छी तरह सूख जांय तब कागजी नीबू का रस एक हिस्सा और दो हिस्सा सरसों का तेल मिलाकर इसे तर करके धूप मे रख दे।

आलू का।

आलू उबाल कर छिलके निकाल दो। इन्हें चार फाल कर दो। यदि आलू दो सेर हों तो १ छटाँक सफूफ नमक, तिहाई तोले भुनी हींग, तीन रुपये भर लाल मिर्च, १ तोले हल्दी १ छटांक राई सबकी चटनी बनाओ, इस चटनी में ताजे आम की या अमचूर की एक छटांक चटनी मिला दो। फालों में इन्हें मिलाकर पकौड़ी सा लपेट दो। दो दिन तक हर टुकड़े को अलग अलग सुखा लो। बाद को सरसों के तेल में डुबाकर रख दो।

करौंदा का।

करौंदा एक सेर लेकर दो फाल कर लो, फिर पानी में मलमलकर धोलो। बीज जो रह गए हों उन्हें निकाल दो। आम के अचार के मसाले को इस्तेमाल करो। साये में सुखाओ, सूखने पर तेल में चुपड़ कर रख दो।

सूरन का ।

सूरन की भाजी जैसे बनती है, उसी रीति से आरम्भ में सूरने को पकाओ। यदि सूरन सेर भर हो तो नीचे लिखे हिसाब से मसाला लो:—

नीबू का रस पाव भर, नमक आधी छटांक, हींग भुनी, लाल मिर्च तिहाई छटांक, राई चौथाई छटाँक, हल्दो आठ आने भर सबकी चटनी बनाओ। टुकड़ों में पोतकर बर्तन में रख सुखा लो, फिर तेल डालकर इस्तैमाल करो।

अदरक का ।

अदरक छीलकर टुकड़े करले या लरछे बना ले। नमक, अजवाइन, नीबू का रस डालकर रख दे।

मूली का ।

इसी रीति से मूली का बना ले।

जल्दी का अचार (१)

जिनके घर में पुराना अचार न हो और उन्हे अचार की आवश्यकता हो इसे तैयार कर लें, यह बारह घन्टे मे खाने लायक हो सकता है।

सामान:—

मूली अदरक नीबू

लहसन　　करौंदा　　हरी मिर्चं
जीरा　　अजवाइन　लाल और काली मिर्चे

इच्छा हो लहसन छोड़िये अन्यथा नहीं। अदरक, मूली, करौंदे व मिर्चों को कुतर लीजिये। मसाले को सफूफ करके मिला दीजिये। नीबू का रस निचोड़ लीजिये। सरसों का तेल छोड़ दीजिये। यदि नीब न मिले तो अमचूर का पानी छोंक लें। सबको मिलाकर बारह घन्टे धूप में रख दें, खाने लगें।

जल्दी का अचार (२)

अधपके इमली उबाल कर उसे निचोड़कर चटनी बनालें इस चटनी में आम के अचार का मसाला मिला दें। हरीमिर्चें मूली अदरक, आँवला, उबाल कर छोड दें। सेर भर सब सामान हो तो आध पाव सरसों का तेल मिला दें। यह भी तुरन्त से खाने के योग्य हो जाता है।

हरीतिका (हड़, हरड़ का)

१ सेर हरीतिका　　बीस नीबू

नीबू के रस में हरीतिका को पाग दो। यदि रस कम पड़े तो और नीबू ले लो, ताकि वह डूबी रहे, ६ दिन तक पागे रहो। सातवें दिन हरीतिका की गुठली निकाल लो, गुठली सावधानी से निकालो, ताकि वह टूटने न पावें।

नीचे दिया मसाला छोडो—

सोंठ, मिरच, पीपल, दो-दो तोला, काला जीरा चार तो० सफेद जीरा ६ तो०, इलायची एक तो०, दालचीनी, जवाखार

६ तोला, नमक दस तोला, हींग चार माशा, सौंफ एक तोला, धनियाँ एक तोला।

अर्क नाना

सिरका १० सेर, लाल मिर्च १० तोला, धनियाँ सूखा १० तोला, पोदीना २॥ तोला।

इन सबको एक में करके या मसालों को एक पोटली मे बाँधकर सिरके मे डालकर यन्त्रो से अरक खींचे। इसे अर्क नाना कहते है। जिस सिरके से यह अर्क लिया जायगा, उसी नाम से पुकारा जायगा।

नीबू का अचार।

नीबू के अचार कई प्रकार के होते हैं यथा समूचा, फांक करके, मसाला भर के। नीबू के अचार का खास मसाला अजवाइन है।

जितने नीबू डालने हों, उतने के दो भाग करले। एक भाग की फांक करले, दूसरे भाग को काट के निचोड़ ले। इनमे आम के अचार का मसाला भून पीसकर डाल दे, फिर नीबू का रस डाल दे। हिला झुला के रख दे। रोज हिलाता रहे और धूप दिखाता रहे।

कटहल का।

भाजी सा बनाके उबाल ले। सेर कटहल पीछे पाव भर आम की ताजी खटाई डालो। आम के अचार के मसाले

चटनीनुमा करके इसमें लपेट दो, हवा में रखकर सुखाने के बाद सरसों के तेल में डुबाकर रख दो।

प्रवेश।

मैं यह पहिले ही बता चुका हूं कि भोजन दो प्रकार के होते हैं—(१) निरामिषी और (२) आमिषी।

जो लोग अहिंसावाद के सिद्धान्त को मानते हैं, जीव-हत्या को पाप समझते हैं वे निरामिषी होते हैं जो इन सब बातों को नहीं मानते, वे ही आमिषी खाते हैं।

आज संसार मे अधिकांश लोग आमिष का प्रयोग करते हैं। कुछ लोग तो ऐसे हैं जो कहते तो हैं कि मांस भक्षण नहीं करना चाहिये, परन्तु स्वयम् करते हैं। कुछ भी हो हम यहां मांस भक्षण के औचित्य या अनौचित्य पर विचार करने नहीं बैठे हैं और न इस विषय पर लिखने से हमारा यह अभिप्राय: ही है कि लोगों मे इस मांस भक्षण की वकालत करना चाहते है। हम तो लेखक की हैसियत से और विषय को पूर्ण बनाने की भावना से ही इस विषय पर लेखनी उठाते हैं केवल पुस्तक को सर्वाङ्ग पूर्ण करने के अतिरिक्त इस विषय से हमारा कुछ और सम्बन्ध नही है।

अँग्रेजी भोजन औरहिन्दुस्तानी भोजन—दोनों में विशेष भिन्नता है। उनकी सभ्यता और रहन सहन कुछ और है और हमारी कुछ और। भोजन की भिन्नता पर जल वायु का प्रभाव अधिक पड़ता है। वे शीत प्रधान देश के अधिवासी हैं, इस

लिये वे अधिक से अधिक उष्ण भोजन करते हैं, हमारी अवस्था सर्वथा उनके विपरीत है। इस विषय पर अधिक विस्तार न करके हम पकाने के विषय को जोकि हमारा लक्ष्य है लेते हैं।

मछली।

रोहू, चल्हुवा, सिधरी, लपची, मोय, भाकुर, मलगा, सिही, गिरई, महसेर, झिंगवा आदि मछलियां खाने के काम आती हैं।

ये मछलियां, छोटे तालाबों, नालों, नदियों, बड़ी झीलों और समुद्रों में पाई जाती हैं। समुद्री किनारे पर बसने वाले लाखों लोगों का पेशा मछलिडाई ही है। गन्दे तालाबों की मछलियां गन्दी होती हैं। अच्छी मछली किसी छोटी नदी या स्थली झील की होती ही हैं। समुद्री मछलियां बहुत बड़ी होती हैं, वे केवल पेट भरने के काम आती हैं। स्वाद विशेष नहीं होता।

मछलियों की बड़ी, पकौडी, कलौंजी, भाजी सभी बनती हैं। मछलियों में कांटा भी होता है। उनके ऊपर का छिलका (चमड़ा) कड़ा होता है।

सबसे पहिले मछलियों का ऊपरी चमड़ा, हांसियांसे खुरच कर निकाल डालना चाहिये। तत्पश्चात् उनके टुकड़े करके खूब मलमलकर धोना चाहिये। धोने के बाद जिस रीति से भाजियां पकती हैं, उसी रीति से ये भी पकती हैं।

मछली का आमलेट।

मछली को पहिले उबाल डालो। फिर मसल कर भरता बना लो उसमें अजमोदा और पुदीना डाल दो। प्याज की थोड़ी सी पत्तियां भी डाल दो, चार अंडे तोड़कर डाल दो। इन सबको एक में मिला दो। तवे पर घी डालकर इसे फैला दो। आँच मन्द रखो।

टिकिया मछली।

मछली	पाव भर
घी	एक छटांक
दालचीनी	आठ आना भर
दही	आध पाव
अदरक, धनियां (हरी)	एक छटांक
बेसन	एक छटांक
नमक, सौंफ	अन्दाज भर

मछली को काट बनाकर तैयार करें। इन मसालों को पीसकर उसमें दही और बेसन मिला दे। फिर इन टुकड़ों में गाढ़ा लेप कर सोखचो में गूँथकर आग पर पकावे। तत्पश्चात् घी में भून ले।

कोफ़्ता मछली।

मछली बनी हुई	पाव भर
घी	आध पाव
लौंग, इलायची, दालचीनी,	
धनियां, अदरक	छटांक भर

प्याज	छटाँक भर
नमक	अन्दाज का
दही और बेसन	एक, एक छटांक

शुद्ध सरसों के कच्चे तेल में मछली के टुकड़ों में रख दे। फिर सौंफ और जीरा के पानी में भिगोये। इसके बाद घी में प्याज का बघारा दे। पिसी, नमक और धनियाँ के साथ प्याज पकाले। थोड़ा सा बेसन और सब भुने हुए मसालों को कच्चे गोश्त का कीमा करके मिला दे, फिर घी में खूब पकाये।

कबाब।

कीमा मांस	पाव भर
प्याज	एक छटाँक
गरम मसाला	चौथाई छटाँक
सोहागा और अञ्जीर	चौथाई तोला
नमक	अन्दाज का
बेसन	"
मिरचा लाल सफूफ	आधा तोला

इन मसालों को खूब पीसे। फिर कीमे में मिलाकर आधी छटाँक दही डाल दे, चौथाई छटाँक घी भी मिला दें; पकौड़ी सी काट के सीखचों में छेद कर कच्चे सूतों से लपेट दे, ताकि गिरने या टूटने न पावे फिर कोयले की आग पर पकावे।

कोफ़्ता कीमा।

गोश्त सेर भर, प्याज आध पाव, लहसुन एक तोला,

विधि—छिलकों को अधकुटा कर सुखा लो, जब खूब सूख जांय तब चक्की में पीस डालें। मन्द अग्नि पर लोहे की कढ़ाही चढ़ा कर घी को खूब गरम करें। बाद को सफूफ किया छिलका उसमें डाल दें, खूब भूने। जब सुगन्ध निकलने लगे, मिश्री का चूरन डालकर तुरन्त उतार लें। अब लडडू बाँध लें।

एक अनुभवी चिकित्सक का कहना है, कि यह मोदक कब्ज, मन्दाग्नि, रक्त-दोष, दमा तथा बवासीर को दूर करता है, ज्वर को घटाता है, बल-वीर्य में वृद्धि करता है। इसके खाने से खूब भूख लगती है।

जिन्हें सदा परदेश में रहना पड़ता है तथा जिन्हें "पानी लगने" का डर बना रहता है उन्हें इस तरह के मोदक सदा अपने पास तैयार रखना चाहिये।

टोमैटो या टमाटर की तरकारी।

टोमैटो या टमाटर अथवा विलायती बैंगन आधुनिक संसार की एक चीज है। इसे अधिकतर पहिले अंग्रेज खाते थे, परन्तु अब कुछेक डाक्टरों के यह कहदेने से कि टोमैटो में शक्ति-वर्द्धक तत्व अधिक होता है, बहुत लोग खाने लगे हैं। अङ्गरेजी ढङ्ग इसकी तरकारी बनाने की विधि यहाँ लिखी जाती है।

पहिली विधि।

बड़े तथा कड़े टमाटर लो, उन्हें खड़े खोलते पानी में डाल दो, दस मिनिट तक बर्तन का मुँह बन्द कर दो। दस मिनिट बाद

उन्हें निकालकर ठण्डे पानी में छोड़ दो, फिर पतला छिलका उतार डालो। आधे पर काट कर दो फाल कर दो। उस पर चटनी लगाकर छोटी छोटी तस्तरियों में रहने दो। टोस्ट के साथ खाने को दो।

दूसरी विधि।

६ बड़े बड़े टमाटर
१ तेजपात
पिघला हुआ मक्खन
पनीर
मिरच
अजमोदा

टोमैटो के भीतर की गुद्दी निकालकर पीस डालो, पीसते में तेजपात भी डाल दो। इस चटनी में थोड़ा सा मक्खन मिला दो। फिर मोटे तवे पर खूब कल्हारो (भूनो)

टोमैटो की गुद्दी इस ढंग से निकालो जिससे उसमें एक मोटा सा छिलका रह जाय और वह पूरा का पूरा बना रहे। अब जिस रास्ते गुद्दी निकाली हो, उसी रास्ते कल्हारी हुई चटनी भर दो। जब खूब भर जाय तो छेद पर पनीर चिपका मुँह बन्द कर दो। गहरे तवे पर अब जैसे उबाला हुआ आलू भूना जाता है भून लो ऊपर अजमोदा का चूरन डाल दो।

तीसरी विधि।

टोमैटो और प्याज एक साथ बनाने की रीतियाँ है:—

४ बड़े बड़े प्याज	मक्खन
१ छटांक पनीर	टमाटर
नमक मिर्च	

टोमैटो को नमकीन पानी में उबालो, जब मुलायम हो जाँय, निकाल लो, प्याज कुतर लो, एक चौड़ी सी तस्तरी मे प्याज की कुतरन को बिछा दो, उसपर नमक और मिर्च सफूक कर छिड़क दो, अब टोमैटो को तराश कर उस पर एक तह जमाओ, अब पनीर मिला दो, ऊपर से मिर्च और नमक की बुकनी डाल दो, इस मिश्रित को घी में लालकर कल्हार लो।

टोमैटो की कलौंजियां।

अन्य कलौंजियों की भाँति टोमैटो की भी कलौंजी पकाई-बनाई जा सकती है, परन्तु इस बात का ध्यान रखना होगा, कि टोमैटो का छिलका बड़ा पतला होता है। इस लिये अधिक देर तक पकाने से वह गल जायगा। अतः टोमैटो में जो चीज भरी जाय उसे पहिले ही खूब पका लेना चाहिये।

चाँवल [विदेशी ढंग]

इटैलियन—चाँवल।

१ बड़ा चम्मच घी — नमक
२ छटाँक उबला हुआ चाँवल — मिर्च
१ छटांक टोमैटो की चटनियां कुतरन — पनीर

घी को कटोरदान में रखकर गरम करो। जब घी जलने लगे, चाँवल और टोमैटो डालकर खूब हिलावो। चाँवल लगने न पावे। फिर नमक, मिर्च और पनीर छोड़ दो।

पनीर का पहिले भी उल्लेख हुआ है। पनीर दूध से बना एक पदार्थ है। यह खट्टा होता है। पनीर को एक प्रकार की दही समझिये।

रूसी चांवल।

उबला चॉवल	घी
टोमैटो की कुतरन	हरी मटर
नमक, मिर्च	

वर्तन में घी डालकर आग पर रखो। जब घी में महक आजाय वर्तन उतार लो। चॉवल को उसमें फैला दो। उस टोमैटो की एक तह जमा दो। टोमैटो के ऊपर फिर चॉवल की दूसरी तह जमाओ। उस पर मक्खन की दूसरी तह दो। फिर चॉवल का दूसरा तह दो। इस पर हरी मटर बिछादो। जब वर्तन में सामान मुंह तक आजाय तब आखिरी तह चॉवल का फिर दो। अब गरम घी ऊपर से फैलाकर छोड दो, घीं भी आग पर चढ़ा दो। २० मिनट तक पकने दो। उसके बाद चौड़ी कड़ाही में जीरे का वघारा देकर सबको कल्हार लो। कल्हारते समय नमक, मिर्च भी मिला दो।

स्पेनिश चॉवल।

२ चम्मच घी	१ छटांक प्याज की कुतरन
आधा पाव चॉवल	२ बड़े टोमैटो

घी को बर्तन में रखकर गरम करो। चाँवल को उबाल कर घी में छोड़कर पन्द्रह मिनट तक खूब कल्हारों तब टोमैटो

और प्याज छोड़ दो। टोमैटो कटा हुआ होना चाहिये। सब मिलाकर मुलायम कल्हार दो। उतार कर बर्तन को ढंक दो, ऊपर से घी और छोड़कर नमक और मिर्च मिलादो।

मशरूम या गुच्छी।

यह भाजी पंजाब की ओर बड़ी महँगी मिलती है और बड़ी उत्तम समझी जाती है। ५) से लेकर २) सेर तक बिकती । तो यह एक प्रकार की भाजी (पेड़ पौधे की जाति) लेकिन इसमें स्वाद गोश्त की ही तरह होना है। इसी लिये यू०पी० के पूर्वीय जिलों में वे लोग जो निरामिष भोजी हैं, इसे नहीं खाते।

यह जमीन फोड़कर निकलनी है। इसी लिये इसे कहीं कहीं भूं-फोड़ भी कहते हैं। इसे अधिक नहीं खाना चाहिये, गरम है। अंग्रेज भी इसे बड़े महत्व की भाजी मानते हैं।

बनाने का तरीक़ा [अंग्रेजी]

गुच्छी
नमक मिर्च
घी
दूध
२ या ३ अंडे

थोड़े से घी में गुच्छी को कल्हार लो। नमक, मिर्च मिलाकर हिलादो। अंडे फोड़ दो। इसे चौड़ी कढ़ाही में घी डालकर भूनो। इसमें थोड़ा दूध छोड़ दो। जब दूध और अंडा मिला जमने लगे तब कल्हारी हुई गुच्छी उसमें डाल-दो। नमक मिर्च मिलाकर दस मिनट सीझने दो।

गुच्छी और अंडा ।

गुच्छी
नये अंडे
घी
१ प्याज
नमक, मिर्च

३ या ४ अंडे उबाल लो। उन्हें एक बार ठंडे पानी में छोड़ दो। कड़े हो जाने पर उन्हें लम्बाई की ओर से २ फांक कर दो। ऊपर के कड़े छिलके दूर कर दो। मशरूमे को धोकर सुखा लो। छोटे छोटे टुकड़े कर लो। फिर प्याज का बंघार देकर गुच्छी को भून लो। अब इस गुच्छी और अंडे के टुकड़ों को साधारण गोश्त की रीति से पकालो।

गुच्छी देशी रीति

पिसे गरम मसाले को भूनकर रखलो। गुच्छी को प्याज के बंघारे में कल्हार लो। ऊपर से मसाला छोड दो। यह रसेदार अच्छी होती है। पाव भर गुच्छी में छः सात-व्यक्ति खा सकते हैं।

कुछ अंग्रेजी मिठाइयां।

वार्ली—शूगर

चौथाई सेर दाना दार शक्कर
एक प्याला जल
केसर
नीबू का सत्त

शक्कर को पानी में खौलाइये। आग तेज न हो। आधे घंटे के भीतर ही शक्कर में ताव आजायगा। पानी सूखने न पाये। थोड़ा थोड़ा छींटा देते रहिये। केसर पीसकर डाल दीजिये। फिर नीबू की ४ बूँद सत्त। बाद को कढ़ाही के शीरे को चिकने पत्थर की चौकी पर उड़ेल दीजिये। ठण्डा होजाने पर चक्कू से पतला पतला काट लीजिये। सावधान से उस लरछे को उठाकर लपेट कर कुंडल कर दीजिये। फिर उन्हें बोतल या शीशे के मर्तबान में रख लीजिये।

अदरक की टिकिया।

१॥ सेर शक्कर　　　　२ सेर पानी

पाव भर अदरक

शीरा बनाइये। पानी कमबेश हो तो उसे ठीक कर लीजिये। शीरा कड़े पर आने लगे तो अदरक के लरछे उसमें डालकर खूब घोंट दीजिये। घोंटने के बाद ही किसी छिछले मुंह के बर्तन तथा थाली आदि में जिसके नीचे पतले तह शक्कर भुरभुराई हो उड़ेल दीजिये, ताकि पेंदी से शीरा चिपकने न पावे। ठण्डा होने पर जिस शक़ल में चाहिये इसे काट लीजिये।

कारमेल्स।

आधा सेर शक्कर　　　　आधी छटांक घी

सेर भर पानी　　　　आधी छटांक मक्खन

सत्त अजवाइन

शीरा इतना कड़ा बनाइये कि थाली में डालते ही वह

कड़ा जम जाय। कढ़ाही ही में घी और मक्खन मिलाकर पहिले शीरे को खूब घोंटिये। ऊपर ४-५ बूंद अजवाइन का सत्त डालकर मिला दीजिये। फिर थाली में उड़ेलकर टिकिया काट लीजिये।

फल और हमारा भोजन।

कुछ फलों के बारे में हम सरसरी तौर पहिले लिख आये हैं, लेकिन वह पर्याप्त नहीं समझा गया। अतः अब हम फलों के बारे में यहां विस्तृत रूप से कुछ और लिखरहे हैं। फल का हमारे जीवन में बहुत बड़ा महत्व है ये हमारे स्वाभाविक भोजन हैं। इनके खाने से शरीर का हर प्रकार से हित होता है।

फलों के कई एक भेद होते हैं। यथा रूप भेद, रंग-भेद, उत्पति भेद, रस भेद, गुन भेद, वृक्ष भेद, तथा आकार भेद।

फलों की अवस्था के अनुसार निम्न लिखित भेद होते हैं।

(१) *कोंढ़ी*—जब कि वे फूलों के भीतर रहते हैं।

(२) *टिकोरा*—जब वे फूल फाड़कर बाहर निकल आते हैं और खूब बच्चे तथा हरे रहते हैं। इसी अवस्था में फल अपना स्वाभाविक रूप ग्रहण कर लेता है और उसमें गुठली पड़ जाती है। पर छिलका कोमल ही रहता है।

(३) *दृढ़-अवस्था*—इसको देहाती भाषा में जरियाना कहते हैं। इस अवस्था में छिलका कड़ा होजाता है, गुठली दृढ़ होने लगती है। गुदा बढ़ जाता है।

(४) अध पक—इस देहाती भाषा में 'गुरभांना' कहते हैं। थोड़ी थोड़ी मिठास इस अवस्था में आरम्भ होती है। अब यहां से पकना आरम्भ होता है।

(५) पकना—इस अवस्था में फल अच्छी तरह पक जाता है। उसमें रंग, रूप, रस, गुन, सभी अपनी प्रकृति अवस्था को पहुँच जाते हैं।

(६) आखिरी अवस्था—इस अवस्था में या तो फूल सूखने लगता है, या सड़ने लगता है, उसमे दुर्गन्ध पड़ जाती है और उसका आकार भी परिवर्तित होजाता है।

दुनिया में छः रस हैं, यथा—

खट्टा, मीठा, नमकीन, चरपरा, कड़ुआ और कषाय। किसी में एक, किसी में दो, किसी में तीन, इसी तरह हर एक फल में विभिन्न रसों का संयोग होता है। प्रकृति की लीला को समझना तनिक कठिन है, परन्तु समझने पर प्रकृति की लीला का स्मरण कर हमें महान् आश्चर्य होता है। प्रकृति को प्राणी मात्र की माता समझनी चाहिये-आपने देखा होगा कि जाड़े के दिनों में प्रातः काल कुँए का जल गरम और गरमी के दिनों में शीतल रहता है। ठीक इसी तरह प्रकृति जिस ऋतु में जो फूल उपजाती है, उस ऋतु के फल में अपने ऋतु में उत्पन्न होने वाले दोषों को मारने का गुण दे देती है।

उदाहरणार्थ जामुन ले लीजिये। यह चैत्र, वैशाख में पकता है। गर्मी में जब कि बहुत गरिष्ठ चीजें नहीं पचती जामुन आसानी से पाचक का काम करता है।

यह पहिले बताया जा चुका है, कि फलों में पोष्य तत्व अधिक मात्रा में पाया जाता है। अस्तु ! उसे यहां दुहराने की आवश्यकता नहीं है।

अब हम यहां कुछ प्रमुख फलों का परिचय देते हैं, इससे आपको इनके सेवन में काफी सहूलियत मिलेगी।

अनार

रसो का संयोग	मधुर, अम्ल, कषैलापन
विटामिन	बी० और सी०
गुण	मीठा अनार, वात, कफ और पित्त को दूर करता है।

आम तौर से अनार का रस शीघ्र पचने वाला और शक्तिवर्द्धक होता है। जिस रोगी के लिये सभी फल वर्जित कर दिये गए हैं उसे अनार का रस दिया जाता है। यह कमजोर हृदय को दृढ़ बनाता है जलन, हृदय रोग, कंठ रोग में लाभ पहुंचाता है। मीठे अनार का प्रयोग अच्छा होता है। एक बात और वह यह कि अनार खाकर ही आप नहीं रह सकते। शरीर के लिये जिन जिन तत्त्वों की आवश्यकता होती है वे सभी तत्व इस फल में नहीं मिलते। इसका पंचांग औषधि के काम आता है। इसका दाना चूसा जाता है।

अंगूर।

इसके कई नाम है, यथा दाख, गोस्तनी। यही सूखने पर किशमिश और मुनक्का बन जाता है। इसमें रज, वीर्य,

बढ़ाने की ताकत होती। इसमें बिटामिन ए० बी० और अधिक तादाद में सी० मिलता है यह फलों में उत्तम फल है। इससे कई एक रोगों को दूर किया जासकता है। देशी अंगूर छोटे होते हैं। साधारणतया जो अंगूर थोड़े पतले और लम्बे होते हैं वे मीठे होते हैं। बीजदार और बे बीज दोनों तरह के अंगूर होते हैं। जो गुण दूध में पाये जाते हैं, वे ही गुण अंगूर में भी मिलते हैं, इतना ही नहीं वरन्, दूध से यह जल्दी पचता भी है। इसका गूदा चूसा जाता है। कुछ लोगों की राय है कि इसका छिलका चूसकर थूक देना चाहिये। इससे मन्दाग्नि वालों को लाभ मिलता है। मलेरिया के दिनों में अंगूर का सेवन हितकारी होता है।

आम।

आम एक सुकर फल है। इस बारे में हम पहिले ही लिख आये है। इसमें विटामिन ए. दो अंश और तीन तीन अंश होता है।

अमरूद।

अमरूद में विटामिन बी० और सी० मिलता है। इसे भोजन के बाद खाना चाहिये। बरसाती अमरूद से अच्छा जाड़े में होने वाला अमरूद होता है। इलाहाबाद का सुप्रसिद्ध अमरूद जाड़े में ही होता है। यह कषैला, मीठा तथा अम्ल होता है। अच्छे अमरूद मे ये तीनों रस इस अनुपात में रहते हैं कि उसका स्वाद अत्यन्त रुचिकर मालूम होता है। ज्यादा तर 'चकइया' शक़ल के अमरूद मीठे और अच्छे होते हैं। बहुत बड़े अमरूद

स्वाद के नहीं होते । जिन्हें अजीर्ण, मन्दाग्नि, की बीमारी हो, जिनके रक्त का दबाव अधिक रहता हो, उन्हें अमरूद, खाने के बाद खाना चाहिये । कफ प्रकृति वालों को नमक, काली मिर्च के साथ खाना चाहिये ।

आंवला ।

जिस त्रिफला का आयुर्वेद शास्त्र के भीतर विशेष महत्व माना गया है,उसमें एक आंवला ही मुख्य है,यह अनेक रोग नाशक है । वात,कफ, और पित्त इन तीनों विकारों में इससे लाभ पहुँचता है । इसका अचार, मुरब्बा तो बनता ही है पर इसे कच्चा भी खाया जासकता है, लेकिन लोग कम खाते हैं । फिर भी इसे खाने की आदत डालनी चाहिये । जब इसके कषैलेपन से आपकी तबियत ऊब जाय तब आप थोड़ा पानी पीलिया करें । इसमें कषैलापन, अम्ल और मधुर मे तीन रस होते हैं ।

अखरोट ।

यह पहाड़ी फल है । काबुल से विशेष आता है । अखरोट शाम के समय खाना चाहिये । जिन्हे दिमागी काम करना पड़ता है उन्हे अखरोट का सेवन करना चाहिये । इसमें विटामिन ए० और बी० पाया जाता है ।

अंजीर ।

यह एक तरह का गूलर है । इसमें खून बढ़ाने की शक्ती

होती है। निर्बल व्यक्तियों को इसे शाम को खाना चाहिये।

विटामिन और उसकी खूबियां।

विटामिन कहते हैं, खाद्य पदार्थों में जो विभिन्न प्रकार की शक्तियां रहती हैं। इन्हें कोई कोई पोष्प तत्व कोई प्राण शक्ति आदि नाम से पुकारते हैं। इसे भोजन का सार समझिये। जिस वस्तु में सार नहीं रहता, उसका खाना न खाना दोनों बराबर है। 'सार' हीन अर्थात् विटामिन रहित भोजन से स्वास्थ्य या शरीर का कोई उपकार नहीं हो सकता।

कच्चे भोजनों में, डाक्टरों का कहना है, विटामिन अधिक से अधिक 'मात्रा में पाया जाता है। इसीलिये, प्राकृतिक चिकित्सा वाले डाक्टर कच्ची चीजें खाने की विशेष सलाह दिया करते हैं।

विटामिन की संख्या ५-६ अभी तक निश्चित है कारण इतनी ही संख्या के विटामिनों का अभी तक खोज हो सकता है।

किस विटामिन से क्या लाभ होता है, इसे हम सिलसिलेवार दे रहे हैं।

विटामिन अ [A]

क—शरीर की बाढ़ होती है और रगें दृढ़ होती है।

ख—शिशु शरीर के लिये विटामिन का होना निहायत जरूरी है।

ग—छूत-छात से उत्पन्न होने वाले रोगों से विटामिन अ रक्षा करता है।

घ—आंख के खास खास रोगो के लिये औषधि का काम करता है।

निम्नलिखित वस्तुओ में विटामिन 'अ' मिलता है

सेव, केला, वदाम, नारियल, ककड़ी, खीरा, अंगूर नीबू, आम, सन्तरा, पपीता, नाशपाती, अनन्नास, मूंगफली, अखरोठ, पिस्ता, चुकन्दर, कच्चा करमकल्ला, सेम, गाजर, गोभी, दूध, घी, मक्खन, गेहूं, मछली, अन्डा, गोस्त, मूली और सलजम, के पत्ते मिर्च हरी, प्याज, हरीमटर, सीताफल, मूली, पालक और शकरकन्द, रेखाङ्कित फलो मे बहुतायत से पाया जाता है।

निम्न लिखित फलों में यह सार नहीं होता इमली, टमाटर, बैंगन, मुनक्का, अंजीर (ताजा) अमरूद, तरबूज; अनार, लीची, बेर।

यदि यह सार आपके भोजनो में न हो तो आपके शरीर और स्वास्थ्य पर ये प्रभाव पड़ सकते हैं।

आँख, नाक, गला, कान, फेफड़ा में रोग हो जाय निमोनिया, क्षय, आंतों की सूजन पेचिस, जलोदर रतौंधी हो जाय। आपका शरीर बढ़े नहीं।

विटामिन व [बी]

(क) हृदय, रग, मस्तिष्क को बल और स्फूर्ति देता है।

(ख) पाचनशक्ति बढ़ाता है।

निम्नलिखित वस्तुओं में यह तत्व अधिक पाया जाता है—

अन्न—गेहूं, जौ, मकाई, चांवल (भुजिया नहीं) सोया बीन, मटर दाल, चना। भाजी—(हरी) टमाटर, प्याज़, चुकन्दर, मूँगफली। फल—अखरोट, नारियल, खजूर, नारंगी, पपीता, अमरूद। दूध, अंडा और गोश्त।

जहाँ विटमिन ए० पकाने पर नष्ट हो जाता है, वहीं विटाबिन बी० का यह गुण है कि यह पकाने पर भी नष्ट नहीं होता।

यदि यह विटामिन मनुष्य को न मिले, तो वह नाना व्याधियो का शिकार हो जाता है।

पहिली बात तो यह कि भोजन सुस्वादु नहीं मालूम होता। अजीर्ण, अपच, अधिक दस्त, रुक २ कर दस्त, पेट में दर्द, शरीर की दुर्बलता, शरीर की युद्ध शक्ति आदि विकार उत्पन्न हो जाता है। भोजनों में विटामिन "ब" ही प्रमुख शक्ति है।

विटामिन स [सी]

(क) रक्त शोधन करता है।

(ख) हड्डियों को दृढ़ता देता है।

(ग) नेत्र की ज्योति को क़ायम रखता है।

(घ) खुजली आदि रोग नहीं होने पाते।

यह तत्व निम्न लिखित पदार्थों में पाया जाता है।

कागज़ी नीबू, अंगूर, केला, अन्ननास, आम, इमली (लघु मात्रा में) पपीता, नाशपाती, टमाटर, प्याज, मूली, गाजर, शलजम, सलाद, पातगोभी या करमकल्ला, सेव तथा अन्य मीठे फल।

इस विटामिन के अभाव में भूख कम लगती है, रक्त कम होजाता है, सांस अधिक फूलता है, सुस्ती आजाती है, शरीर का भार कम होने लगता है, दांत और मसूड़ो में पीव आने लगतो है।

इस "सार" को न अधिक पकाना चाहिये न इसमें अधिक नमक मिलाना चाहिये।

विटामिन [डी]

इस विटामिन से शरीर की हड्डियां मजबूत होती हैं। जो लोग घरों मे बन्द रहते हैं उन्हें इस विटामिन युक्त पदार्थ का सेवन अवश्य करना चाहिये।

शरीर में रक्त का कम हो जाना, चहरे का उदास रहना दौरे का शिकार हो जाना, जुकाम का शिकार होते रहना, आदि कई रोगों का आक्रमण हो तो, इस विटामिन के न सेवन करने के कारण संभव हैं। बच्चों के लिये तो यह विशेष आवश्यकीय है।

मछली के तेल तथा 'काडलिवर आयल' अन्डा, गोश्त दूध, हरी भाजी, हरी तरकारी, गाजर, पपीता, नारियल, छेना मे यह तत्व अधिक मिलता है।

विटामिन 'ई'

विटामिन 'ई' को पौष्टिक तत्व समझिये, इसी लिये इसके सेवन से, स्त्रियों और पुरुषों की प्रजवन शक्ति बढ़ती है और इसके न सेवन से जननेन्द्रिय पर भी उलटा असर पड़ता है। स्त्री बांझ और पुरुष क्लैब्य होजाता है। स्त्रियों को गर्भ ही नहीं ठहरने पाता।

निम्न लिखित पदार्थों में यह अधिक पाया जाता है।

गेहूं, चाँवल, अन्न के अंकुर, हरी भाजी, ताजा दूध, मक्खन, अलसी गोस्त आरिमल के फूल, कुछ फल।

ऊपर के विवरण से पाठक यह अच्छी तरह अन्दाज लगा सकते हैं कि किस किस फल या अन्न मे अधिक से अधिक सख्या मे विटामिन मिलता है।

SALADS कच्चे साग का अचार, रायता फल और नाना प्रकार की चीजों का:— साधारण संकेत।

अधिकतर लोगों के लिये सलोद केवल एक प्रकार का कच्चे या बिना पकाये हुये फलों का मिश्रण है। गरमी की ऋतु

मे ठंडक पहुँचाने के लिये काम में लाया जाता है, किन्तु सलाद (Salad) को स्तैमाल करने के भिन्न २ और अधिक लाभ-दायक तरीके हैं। इस बात पर खासतौर से ध्यान रखना चाहिये, जब कच्चा और हरा सलाद (Salad) को स्तैमाल करना हो ठीक उसी समय मसाला डाले। इसके पहिले भूलकर भी न छोड़े। (Lettuce) लटयूस की स्वच्छ और अन्दरूनी पत्तियाँ कभी नहीं धोना चाहिये, किन्तु दूसरी चीजें जो कि धोई जा चुकी हैं (साफ की जा चुकी हैं) मसाला मिलाने के पहिले सुखा लेना चाहिये।

फल अखरोट और बादाम आदि—

कूटे हुये या चूर किये हुये बादाम आदि फलों के सलाद की एक अनोखी मजा बढ़ा देते हैं खासतौर से जब दो या अधिक प्रकार के नट्स (Nuts) मिलाये जाते हैं।

चैरी सलाद (CHERRY SALAD)

चैरी—(एक प्रकार का फल) आलू बालू, साबूदाना, विलायती मकोय, यदि ताजे चेरीज मिल सकें तो अधिक अच्छा है, किन्तु अधिक समय से बोतल मे रक्खे हुये चेरीज भी काम मे लाये जा सकते हैं। गुठली या चियों को निकाल दो और उनके स्थान पर सफेद हेजेल नट्स (Hazel nuts) [एक प्रकार कीट झाड़ या मकोय का पेड़] रख दो। चखने के समय सलाद के मसालों को लेटयूस. (Lettuce) की पत्तियों के झुके हुये भाग पर रक्खो।

फल की पूरी।

एक प्रकार अङ्गरेजी फल।

एक पौंड स्ट्रावेरीज (Straw berries)
आधा पौंड गूज वेरीज (Gooseberries)
आधा पौंड रास्प् वेरीज (Rasp berries)
एक नारंगी या संतरा
आधा छोटा नीबू चार आउँस चीनी
२ केला

रास्प् वेरीज, गूज् बेरीज और स्ट्राबेरीज को कुचल डालो (पीसो)। नीबू के रस को निचोड़ कर इसमें मिलादो । केला, नारंगी या संतरे को छीलकर फांक कर डालो। इनको भी स्ट्रावेरीज और रास्प्वेरीज में कुचल कर मिला दो । इसके उपरान्त चीनी मिलाओ। तीन घंटे तक रख छोड़ो, परन्तु कभी २ हिलाते जाओ। यह पूरी हल्वा के साथ या और दूसरी तस्तरियों में बड़े मजे मे परोसी जा सकती है।

(१) फल का सलाद [Ftuit Salad]

एक प्याला सेलरी (Celery) के पतले २ छिलके आधा प्याला धोया हुआ सफेद अंगूर एक प्याला दानादार सेव ।

सलाद का मसाला।

आधा प्याला छोटा २ टुकड़ा किया हुआ गरदगान,

सेलरी, सेव, अखरोट का छिलका और अखरोट अंगूर का अच्छी तरह मिलाओ। इसके बाद मसाले में मिलाओ। (Lettuce) लेटयूस की बड़ी २ झुकी पत्तियों पर दो।

(२) फल का सलाद

नारंगी या संतरा	खूबानी या धीमी आंच से
केला	पकाया हुआ आलू बुखारा
सेव	आलू बालू या विलायती मकोय
अंगूर	स्ट्रा वेरीज (Straw berries)
चीनी	अनन्नास या दूसरे ऋतु वाले
बालाई या मलाई	फल

नारंगी या संतरे को छीलकर उनके टुकड़े कर डालो। इसके बीज को निकालकर फेंक दो। सेव और केले को छीलकर उनके टुकड़े कर डालो और उनको एक कांच के प्याले में रख दो। थोड़ा २ चीनी उस पर छिड़क दो। खूबानी या पकाये हुये आलूबुखारे के पानी को निकाल दो (अगर वह ताजे हैं, यदि वह सूखे हैं तो उनको धीमी आंच से पकाना जरूरी है) और उनको प्याले में रखदो, शेष फल को उसमें मिला दो। रस में चार आउंस चीनी मिलादो। जो कि पहिले खूबानी या आलू-बुखारे से निकाल लिया गया था और इसको उबालो जब तक कि गाढ़ा शीरा न हो जाय। जब ठंडा होजाय तो फलों के मिश्रण में इसको मिलादो। ऊपर बालाई या मलाई जमा करदो या मलाई से ढक दो।

फल का सलाद [जाड़े में]

सेव	केले
नासपाती	नारंगी या संतरा
थोड़े से अंगूर	पाइन चंक्स (Pine chunks,)
ऋतु का कोई फल या	के टुकड़े
रंगदार फल	

सेव, नासपाती, केला, और नारंगी को छीलो और टुकड़े कर डालो और उसको सलाद के प्याले में रखदो। थोड़े से अगूर पाइन चंक्स और दूसरे फलों को मिलादो और उसको फलों के रस के उबाले हुए शीरे से ढक दो। खासतौर से नीबू, नारंगी या यदि पसद होतो [Vainlla] वेनला देने के पहिले एक घंटे तक रखदो और उसमें आधा आउंस मामूली तरीके से पीसा हुआ मीठा बादाम मिलादो तो स्वाद काफी अच्छा हो जायगा।

मिश्रित फल का सलाद।

कोनडीड पील (CondiedPeel) ऋतु का कोई फल नीबू या नारंगी का छिलका जितना ही बड़ा फल हो उतना ही अच्छा है।

नीबू का रस चीनी (३ आउंस से १ पाइन्ट तक)

फलों की गुठली और छिलके को दूर करके साधारण तरीके से तैयार करो और एक सलाद के प्याले में रखदो। प्रत्येक पाउण्ड फल के लिये चाय के एक चिम्मच के बराबर नीबू या

नारंगी का छिलका काटलो और उसको एक चिम्मच केनडिड-पील और एक चिम्मच नीबू के रस में मिलादो। सब के ऊपर हल्की चीनी छिड़क दो। उसको तीन चार घन्टे पड़ा रहने दो, लेकिन वह मजे में हिलता रहे। यदि अधिक कडुआ (तेज) फल इस्तैमाल किया जाय तो चीनी अधिक अंश में मिलाई जानी चाहिये।

नारंगी या संतरे का मुरब्बा या अचार।

६ बड़ी २ नारंगियां या सन्तरे — ८ आउन्स चीनी

नारंगी या सन्तरों को छीलकर गोल २ टुकड़ों मे काटो एक प्याले में रखदो। छिलकों के कुछ टुकड़े (जिससे सब गुल्फा निकाल लिया गया हो) एक पाइन्ट पानी और ८ आउन्स चीनी में रखदो एक घन्टे तक उबालो। उसको नारंगी या सन्तरे के ऊपर उड़ेल दो और ठंडा होने दो।

(१) नारंगी या सन्तरे का सलाद।

३ नारंगियां — एक खाने वाला चम्मच भर कर
देव कनिर या लुटपुटिया — जैतून का तेल
एक खाने वाला चिम्मच — नमक और काली मिर्च
भर कर तारागन का सिरका (1)
[Tarragan]

लुटपुटिया को अच्छी तरह धोकर उसके डंठलों को फेंक दो। खूब अच्छी तरह छानकर एक सलाद के प्याले में सजा दो, नारंगी को छील डालो और उसकी गुठली निकाल कर फेंकदो,

उसको पतले २ फांकों में काटकर प्याले में रखदो । एक खाने वाले चिम्मच भर कर [Tarragan] तारागन सिरका और एक चिम्मच भरकर जैतून का तेल कल्हाड़ो और उसको खूब अच्छी तरह मिलादो । इसके बाद उसमें काली मिर्च और नमक छोड़ दो और फिर रक्खो ।

(२) नारंगी या सन्तरे का सलाद ।

४ नारंगी
२ केला
आधा छोटा नीबू
१ आउन्स केनडीड पील
२ आउन्स मुलायम चीनी

नारंगियों को छीलकर काटो और उसकी गुठली या बीज को निकाल दो । केले को छीलो और काटो । केनडीड पील (Condied Peel) के छोटे २ टुकड़े कर डालो । नीबू के रस को निचोड़ लो । सबको मिलाकर ऊपर से चीनी छिड़को । चीनी की मात्रा नारंगियों के मिठास के ऊपर निर्भर है । स्तैमाल करने के तीन घंटे के पहिले सलाद तैयार किया जाना चाहिये और इसको खूब अच्छी तरह हल्कोरना चाहिये ।

रॉस्पबेरी Raspberry और सुर्ख दाख का सलाद

१ पाउंड रास्पबेरी
नीबू का छिलका (एक छोटा सा टुकड़ा)
१ पाउंड पानी
१ पाउंड दाख या मुनक्का
आधा पाउंड चीनी

पानी और चीनी का शीरा बनाओ । नीबू के छिलके को मिलादो । आधे घंटे तक धीरे २ खौलने दे । एक कांच की तस्तरी में फल को तैयार करो । नीबू को निकाल लो, जब कि शीरा ठंडा होजाय, फल के ऊपर उड़ेल दो । खूब अच्छी तरह हिलाओ ।

पनीर के गोले ।

नीउचेटल (Neuchatel) पनीर मक्खन
पारमीज़न (Permesen) पनीर काली मिर्च

नीउ चटेल पनीर और चूर किये हुये पारमीज़न को समान अंशो मे स्तैमाल करो । काला मिर्च इस पर छिड़को और थोड़े पिघले हुये मक्खन से उसको तर कर दो । इस तरह छोटे २ गोले बनालो । इस प्रकार सलाद को सजाओ । इस अद्भुत बात को ज़रूर आज़माओ ।

सेलरी (Celery) का सलाद ।

सेलरी मुलायम बालाई
फ्रांसीसी मसाला

सेलरी के सर के सब से अच्छे हिस्से को धोओ । छोटे २ लम्बे टुकड़े करो और फिर दोबारा काटो । दूसरी ओर से पतले छिलकों में काटो । जिसमें फ्रांसीसी मसाला रक्खा है उस प्याले में रख दो । इस पर मुलायम (पतली) मलाई छिड़क दो ।

Champignons चैम्पगनन का सलाद ।

८ छोटे २ मशरूम (Mushroom) एक प्रकार का अंग्रेजी पौधा

सरसों या राई और जनसूर, [Cress]

[अचार]

सलाद का मसाला

तेल [खाने वाला]

मशरूम [Mushroom] को बिना तोड़े ही तेल में भूनो। बाद मे खूब अच्छी तरह से छानलो। जब ठंडा होजाय सलाद के मसाल को ऊपर छोड़दो । सरसों या राई और जनसूर को लपेटो।

CHICOREE चिकौरी का सलाद ।

इनडाईञ्ज (Endives) सलाद की एक बूटी या पौधा
टोमोटोज [Tomatoes] एक अंग्रेजी सब्जी
मुलायम पतली ग्रिवऐ [Grvyerr] की पनीर

बाहर की पत्तियों को निकालदो। सफेद पत्तियों को खूब अच्छी तरह धोओ, हिलाओ, फिर सुखाकर एक तैयार प्याले मे रखदो। टामेटो की फाकों से सजाओ और इसके ऊपर सफेद मुलायम पनीर फेलादो।

देहात का सलाद ।

एक प्याले भर सफेद पात गोभी,
एक प्याले भर सेलरी कटी हुई फांक,
एक प्याले भर सेब का गुच्छा,
मेयोनाईज (Mayonaise) का मसाला,

मसाले के साथ इन शाकों को खूब अच्छी तरह मिश्रित करदो और उसको पातगोभी के अन्दर की पत्तियों के साथ स्तैमाल करो।

ग्रीष्म ऋतु का सलाद ।

¼ पौंड उबाल कर ठंडी की हुई सेंवई
१ लेट्यूस (Lettuce) एक छोटी सी लुटपुटिया
¼ इनडाइव (Endive)
१ छोटी चुकन्दर की जड़
४ टोमेटोज़ (Tomatoes)

सलाद का मसाला ।

लेटयूस (Lettuce) लुटपुटिया, इनडाइव और चुकंदर की जड़ को अच्छी तरह पीसकर मिलादो । इसके बाद तस्तरी में रक्खो, फिर सावधानी के साथ सेंवई को चौकोण बनाकर रखदो, फिर एक दूसरे को काटती हुई रखना शुरू करो। टोमेटोज़ को चार भागो में काटो और संवई को

ऊपर सजादो। हरी चीज़ों में सलाद के मसालों को मिलादो, परन्तु सेंवई में मत मिलाओ।

(Marrons) मेरन्स का सलाद।

अख़रोट	१ लेटयूस
१ प्याज़	जैतून का तेल
मेओनेज़ (Mayonnaise)	सिरका
सेलरी	टोमेटोज़

अखरोट के ऊपरी छिलके को निकालकर फेंक दो और प्याज के साथ पानी में उबालो, यहाँ तक कि मुलायम हो जाय। इतना मत पकने दो कि वह गल जाय, प्याज को निकाल लो। उसको पसाकर ठण्डा करलो। अखरोट की फांकें कर डालो। उनको कुछ मेओनेज़ में मिलादो। सेलरी के दो तीन डंठलों को छोटे २ टुकड़ों में काटलो। लेटयूस को कतर डालो। सबको मिश्रित करदो। सलाद के बर्तन में इकट्ठा करके रखदो। इसके ऊपर थोड़ा सिरका और थोड़ा जैतून का तेल गिरादो और टोमेटोज़ की छोटी २ फांकों से इसको ढकदो।

शाक का मिश्रित सलाद।

१ लेटयूस
१४ लुटपुटिया
२ चाय वाला चिम्मच भरकर
थोड़ा मूली का कतरन
एक खाने वाला चिम्मच
भरकर छोटा २ सेलरी का टुकड़ा
१ छोटीसी गाजर

लुटपुटिया और लेटयूस को कतर डालो। उसमें सेलरी और घोड़ा मूली (अंग्रेजी मूली) को मिलादो, खूब अच्छी तरह मिलादो। उसमे सलाद का मसाला मिलादो। ३ पूरे सलाद के ऊपर पिसी हुई गाजर को फैलादो। इसका स्वाद गाजर को बारीकी से पीसने के ऊपर निर्भर है।

मिश्रित सलाद।

१ प्याला काटा हुआ टोमेटो का छोटा टुकड़ा
१ प्याला भरकर खीरा के छोटे २ टुकड़े
आधा प्याला मूली
आधा प्याला काटा हुआ सेव का छोटा टुकड़ा
२ खाने वाला प्याला भरकर प्याज का कतरन
मसाला लेटयूस की पत्तियां

सब चीजों के टुकड़े को मसाले में मिश्रित कर दो और लेटयूस का पत्तियो पर थोड़ा २ करके सजा दो यह सलाद का काम देगा।

मशरूम सलाद।

आधा पौन्ड मशरूम
जैतून का तेल
नीबू का रस
जीरा या मेथी आदि
प्याज का रस
एक प्रकार का छोटा पौधा का छोटा टुकड़ा
मेयो नेज (अंग्रेजी पौधा)

मशरूम को तेल मे १५ मिनट तक हिलाओ और नीके

रस को मिला दो। इसके बाद बघार दो। जब ठण्डा हो तो प्याज का रस और पारले भी उसमें मिला दो। इसके बाद मेयोनेज़ मिलाकर दूसरी चीजों के साथ खाओ।

बादाम आदि का सलाद।

४ जैतून ३ प्याला मेयोनेज की चटनी

६ प्याला भर कर बादाम, किशमिस, मुनक्का इत्यादि।

आधी इनडाइव

इनडाइव को तोड़ लो। इसको सलाद वाले प्याले में रख दो। जैतून के टुकड़े २ कर डालो। इनको बादाम, मुनक्को वगैरह में मिला दो मिश्रित इनडाइव के ऊपर रख दो। खाने के ठीक पहिले ही चटनी छोड़ दो।

मटर और लोविया सेम या फली का सलाद।

आधा पाइण्ट उबाली हुई मटर
आधा पाइण्ट फ्रांसीसी लोविया या सेम या फली
लेटयूस की पत्तियां
सलाद का मसाला

मटर और सेम या लोविया को सलाद के मसाले में मिला दो। इसको लिटयूस की पत्तियों पर स्तैमाल करो।

अद्भुत सलाद।

१ लेटयूस [सलाद] अचार का तेल

सरसों या राई और जसर — १ गाजर की जड़

आधा इनडाइव — २ टोमेटो

बड़ी पत्तियों वाला वड़ा लेटयूस लो। इसको सावधानी से चुनकर एकत्र रख दो। उसके डण्ठल के गुच्छे, सरसों, जंसर को पीस डालो। गाजर की जड़ को लम्बी लम्बी फांक में काट डालो। टोमेटो को छोटे टुकडों में काटो। पीसे हुए लेटयूस सरसों और जंसर को सलाद के बर्तन मे आपस मे मिश्रित कर दो। एक पत्ती फैला दो, उसके ऊपर थोड़ी सी गाजर की जड़ और टोमेटो रख दो। इन सबको छिपाने के लिये लपेट या [चौपरत] दो। दूसरी पत्तियों के साथ भी ऐसा करो और उनको सावधानी से एक प्याले में रख दो। इनडाइव को सजाओ और सलाद के तेल को इसके ऊपर गिरा दो।

टोमेटो का सलाद।

टोमेटोज़ — प्याज

काली मिर्च और नमक

काटा हुआ पारले — सरसो या राई

सिरका — जतून का तेल

टोमेटोज को उबलते हुए पानी में एक मिनट के लिये छोड़ दो। उसके छिलका, गुठली या बीज को निकाल डालो और टोमेटोज का फॉक कर लो। प्याज के भी टुकड़े कर लो। प्याज और टोमेटोज के परतों को कर्मानुसार एक दूसरे के ऊपर सलाद प्याले में रखते जाओ। हर एक के ऊपर थोड़ा थोड़ा

निमक काली मिर्च छिड़कते जाओ। पारले और सरसों या राई को पीस डालो। दो तीन घंटे तक सिरका में भिगोओ। जब खाना हो इसके ऊपर जैतून का तेल छोड़ दो।

टोमेरोज मसाले।

बड़े २ टोमोरोज़	सेव
अनन्नास	सलाद का मसाला
सेलरी	लेटयूस और लुटपुटिया

बड़े २ टोमोरोज़ को लो, उनको दो भागों में काटलो। इसके अन्दरूनी भाग को किकाल दो। सेव, अनन्नास और सेलरी को बराबर भरदो। इनके छोटे २ बारीक टुकड़े करलो। सलाद के मसाले से अच्छी तरह करदो। जब कपड़े की तरह हो जाय तो दोनों भागों को जोड़ दो और लिटयूस व लुटपुरिया के साथ काम में लाओ।

टोमेटो सलाद।

६ छोटे टोमेरोज	कल्हाड़ने के मसाले
१ लेटयूस	१ जैतून

टोमेटोज के छिलके को दूर करदो और थोड़ासा गूदा निकाल लो। लेटयूस और जैतून को बिलकुल पीस डालो, मसाले से छोंक लो या बघार लो। ये लेटयूस और जैतून के बीच वाले

हिस्से को भरदो। शेष को एक तस्तरी पर रखदो । इसके बाद टोमेरोज़ को इसके ऊपर रखदो।

रोटी इत्यादि ।

संकेतः—कोवर्ग (Coburg) नाम रोटी बनाने के लिये लोई का छोटा २ गेंद बनाये और जब फूल जाय और पकाने के योग्य हो जाय तो एक तेज़ चाकू से लोई को खड़ा खड़ा काट डाले। एक टीन (Tin) चपाती के लिये टीन को गरम करो और उसके आधे हिस्से को लोई के टुकड़े से भरदो । उसको ढकदो और गरम जगह, में फूलने के लिये रखदो इसके बाद पकाओ।

अगर चूल्हा बहुत गरम हो जाय तो इस पर एक चौड़ी तस्तरी ठन्डे पानी से भर कर रखदो इस प्रकार से चूल्हा या (अंगीठी) फौरन कुछ ठन्डा हो जाता है।

अगर लोई मुलायम और लुचईदार मालूम हो तो जानलो कि आटा ठीक से गूंदा गया है।

भूरे दूध की रोटी । (Brown milkBread)

१ पौन्ड भूरा आटा	चुटकी भर नमक
¼ पौन्ड सफेद आटा	१ चिमच रोटी पकाने वाला
¼ पाइन्ट दूध	बालूदार बुकनी

४ आउन्स मारगेरिन (Margarine) एक अंग्रेजी बुकनी दोनों आटों को मिलाओ। मारगेरिन में सानो नमक

और बुकनी को मिलादो, फिर दूध में मिलाओ, छोटी छोटी चपातियां बनाओ, गरम चूल्हे मे पकाओ।

सूखे अंगूर की रोटी।

मकाय की रोटियों की तरह लोई $\frac{1}{2}$ आउन्स मक्खन दो रोटियों के लिये $\frac{1}{2}$ पौन्ड सूखा अंगूर।

१ बड़ा चिम्मच भरकर राब।

राब को साफ करो और सुखाओ। मक्खन को पिघलाओ लोई को मामूली रोटी की भांति लो, जब गूंधा जाने लगे तो साथ ही मक्खन और राब को मिलादो। घर की रोटियों की भांति इसको पकाओ। अब पक जाय तो इसको एक चिम्मच पानी और एक चिम्मच राब से धोओ और चूल्हे या अंगीठी पर सूखने के लिये रखदो।

घरों की रोटियां।

३ पौन्ड आटा　　　　१ कार्टर कुनकुना पानी

१॥ चिम्मच नमक, १ आउन्स खमीर या बेसन (अच्छा आटा)

आटा और नमक को बड़े कठौते या बर्तन में रखदो। एक पाइन्ट पानी खमीर मे मिलादो और आटे में गड्ढा बनाकर छोड़ दो इसको लकड़ी से हिलाते जाओ यहां तक कि आटा और बेसन खूब मिल जाय और गादा थाक बन जाय। ऊपर थोड़ा आटा छिड़को। एक कपड़े से ढक कर वहीं आग के सामने खड़े रहो यहां तक कि बुलबुले उठने लगें। उसके बाद शेष आटे में कनकुना पानी मिलाओ यहां तक कि लोई काफी तर होजाय। फिर कठोते में यहां तक गूधो कि काफी

चिकना हो जाय । इसको कठौता में रखकर एक घंटा तक गरमी में रखकर उठने का इन्तज़ार करो । उसके बाद फिर गूँधो और रोटियाँ बनाओ या उसको गरम मक्खन वाले टीन में क़रीब २ ¾ भरकर रक्खो । २० मिनट तक उसके उठने का इन्तज़ार करो । उसको गरम चूल्हे पर रखकर १॥ घंटे तक पकाओ । यह पता लगाने के लिये कि वह काफी पक गई है, एक चाकू या कोई तेज चीज़ को साफ रोटी के सिरे पर घुसाओ । अगर चाकू का फल सूखा निकल आये तो समझ लो रोटियाँ पक गई हैं, अगर खमीर उसमें लग जाय, तो थोड़ी देर और पकने दो ।

मक्खन का गोला ।

१ पौंड गूंधा हुआ रोटी का आटा ४ आउंस मक्खन को गूंधे हुये आटे में लपेटो और गरम चूल्हे पर पकाओ ।

बिस्कुट (Biscuit)

अमेरिकन बिस्कुट

३ आउंस मक्खन
१ पौंड आटा
दूध और पानी

मक्खन को आटे में मिलाओ फिर इसको दूध और पानी मे (सानो) गूंधो । लोई अच्छी तरह बनालो और इसको गरम चूल्हे पर पकाओ ।

अदरख पाक ।

१४ आउंस आटा
¼ आउंस बाई कारबोनेट सोडा

७ आउंस जईका आटा ¼ पौंड चूना
६ आउंस चीनी ¾ पौंड राब
½ ,, अदरख थोड़ा सा दूध
¼ ,, मसाला

(गेहूँ) आटा, जई का आटा, चीनी, जिंजर, मसाला और सोड़ाको छानकर खूब अच्छी तरह मिलाओ। चूनेमें इसको खूब रगड़ो और राब के साथ मुलायम लोई में मिलाओ आधा इञ्च मोटा बनाओ। इसको मिश्रित करो, एक टीन पर रखदो। थोड़े दूध से साफ करो और एक अच्छी अँगीठो में पकाओ।

अदरख की रोटियों के मक्खन।

१ पौंड राब	विलायती जीरा का बीज
६ आउंस करेंडी और चीनी	३ आउंस मक्खन
अदरख	१२ आउंस आटा

सबको मिलाकर टीन पर गिराओ। धीमे जलते हुये चूल्हे पर पकाओ।

सख्त बिस्कुट

२ आउंस मक्खन १ पौंड आटा
झागदार दूध

मक्खन को झागदार दूध में इतना गरम करो कि उससे बहुत कड़ा आटा गूंधा जा सके। एक गोल कील से उसको

पीटो, इस काम को धीरे धीरे करो। इसको पतला २ बना डालो। इसको गोल २ बिस्कुटों मे काट लो। एक कांटे से उन सबको उठालो। ६ मिनट मे वह पक जायेंगे।

मिश्रित।

६ आउंस रेड़ी व चीनी ६ आउंस मक्खन
१ पौंड आटा $\frac{3}{4}$ पौंड राब
१ आउंस जर्मी का जिंजर (अदरख)

चीनी, आटा और जिंजर को मिलाओ। मक्खन को राब के साथ उबालो। जब उबाल चुको तो इनको शेष सूखी चीजों में छोड़ दो। जब गूधा हुआ आटा काफी ठंडा होजाय, तो इसको धीरे धीरे गूंधो और जिस टीन पर इसको पकाना हो, पतला २ कर डालो। चाकू की पीठ से इसमें चौखंडा चिन्ह बनादो। इसको धीमे चूल्हे पर पेचदार शकल मे बनाओ। यह ज्यादा रंग न पकड़ने पाये कि इसको चिन्हित खंडों मे काट डालो।

बादाम आदि का बिस्कुट।

१ पौंड आटा २ आउंस मक्खन
१ चिम्मच पकाने वाली बुकनी निमक
बादाम, अखरोट आदि गरम दूध

मक्खन को आटे में रगड़ो, पकाने वाली बुकनी में बादाम और निमक मिलादो। गरम दूध से इसको खूब गूंधो, जिससे

यह थाका (ठोस) बन जाय। गोलो करलो, फिर बिस्कुट बनालो। आटे को टीन पर पकालो।

स्फूर्तिदायक बिस्कुट।

१ पौंड आटा — २ आउंस मक्खन
२ आउंस चीनी — दूध
$\frac{१}{४}$ चिम्मच वाई कारबोनेट सोडा

आटे में मक्खन को खूब गूँधो। चीनी और सोडा मिलादो। सबको खूब अच्छी तरह मिश्रित करो। आटे को कुछ चिम्मच दूध से गूधो। बहुत धीरे २ गूधो, क़रीब $\frac{१}{४}$ इञ्च मोटा बनाओ। उसको एक सुन्दर प्याले से काटो और अच्छी तरह उठालो। इनको पेचदार बनाकर धीमी २ आँच वाले चूल्हे पर रक्खो।

छोटी चपातियों वाला बिस्कुट।

$\frac{१}{४}$ पौंड मारगारेन — $\frac{१}{२}$ पौंड आटा
२ आउंस चीनी

चीनी और मारगारेन (एक अंग्रेजी चीज) को मलाई की भाँति बनाओ, धीरे २ आटा अच्छी मिलाओ। काटेसे एक चिकने काग़ज़ पर काटो। एक साधारण चूल्हे में भूरे रंग का पकाओ।

मसाले का बिस्कुट।

१ पौंड आटा — १२ आऊंस सूजी

½ पौंड मीठी छिलकेदार बादाम १ पौंड सफेद चीनी
½ आउंस मसाला

आटा, बादाम, मसाला, सूजी और चीनी को मिलाओ। थोड़े पानी मे सफेद चीनी को उबालो और पहले वाली चीजों में सावधानी से खूब अच्छी तरह मिलादो। मिश्रित को पकाने के लिये खूब गरम चूल्हा या अंगीठी इस्तैमाल करो, जो कि टीन पर रक्खे जाने के पहिले कई परत सफेद कागजों पर रक्खा जाय। पूरे गोले को एक लम्बी कील की शक्ल में बनाओ, जब पक जाय तो गरम रहते ही फांक कर डालो और प्रत्येक खंड को ठढ़ा होने के लिये रख दो।

टू-लवर्स नांट

फूला हुआ पकवान   मुरब्बा

फूले हुये पेस्ट्री (अंग्रेजी नाम) को पतली चादर के रूप में बनालो ३ या ४ इञ्च को चौकोर काटकर हर एक किनारे के मध्य में चोपर्त हो, हर एक कोने मे एक टुकड़ा काटलो। इसको टू लवर्स नाट की सूरत मे छोड़ दो। एक टीन पर रखकर एक साधारण जलते हुए चूल्हे पर रखदो। जब पकजाय हर एक कोने में थोड़ा सा मुरब्बा और मध्य में भी थोड़ा मुरब्बा रखदो।

शराब का बिस्कुट

१ पौंड आटा   ¼ पौंड मक्खन
मक्खन को आटे में रगड़ो   ¼ पाइन्ट पानी मिलादो

उसको मथकर एक चिकनी लोई बनाओ। उसको पतला करके एक कांटे से दबा करके एक तेज़ चूल्हे या अंगीठी पर पकाओ।

डबल रोटी बनाने का संकेत।

प्रत्येक पाव आटे में एक छोटा चिम्मच ग्लेसरिन (Glycerine) मिलाकर हलकी और फूली हुई स्पाँजी (Spengy) डबल रोटी बना सकते हो।

एक फल वाली डबल रोटी बनाने के लिये उसका मिश्रित बहुत ज्यादा गीला या पतला न बनाना चाहिये या इतना पतला न होना चाहिये कि फल उसकी तह (धरातल) में डूब जाय।

इस बात का अन्दाजा लगाने के लिये कि डबलरोटी अच्छी तरह से पक गई है। घुमावदार पेंच या चाकू के फल को काम मे लाओ। यह कार्य घुमावदार पेंच को डबल रोटी के सिरे पर दबाने से अन्दाजा जा सकता है यदि चाकू का फल या घुमावदार पेंच को निकालने से लोई गोली मालूम हो तो उसको अधिक पकाओ। अगर बिलकुल स्वच्छ निकल आये तो जान लो कि डबलरोटी अच्छी तरह पक गई है।

मिश्रित करने के लिये एक लकड़ी का चिम्मच काम मे लाओ।

चोकलेट आईसिंग (१)

या

बर्फ का चोकोलेट।

१/२ पौन्ड जमी हुई चीनी — २ आउन्स पिसा हुआ चोकोलेट
१/४ पौन्ड मक्खन
(अंग्रेजी वस्तु वेनला Vanilla) का सत्व

पूरे बर्फ के टुकड़े को चीनी में मिलाओ ; मक्खन को सिलाकर मलाई की शकल का बनाओ। पतले चोकलेट् में हिलाओ और उसमें एक या दो बूंद वेनिला का सत्व मिलादो अगर मिश्रित बहुत सूखा होगया हो तो उसमें थोड़ा सा उबलता हुआ पानी छोड़कर सब को खूब अच्छी तरह मिलाओ।

चोकलेट आइसिंग।

बड़ा चिम्मच भरकर मक्खन या मेरगेरन — २ आउन्स पतला चोकोलेट
एक प्याला जमी हुई चीनी, — उबलता हुआ पानी

मक्खन को पिघलाओ। बर्फ से मिली हुई चीनी को खूब छान कर पिंघले हुए मक्खन में मिलादो। इसके बाद उसको चिकनी लोई बनाने के लिये पतला चोकोलेट और काफी उबलता हुआ पानी मिलादो। एक चाकू की सहायता से उसको एक डबल रोटी की तरह बनालो उसके बाद उबलते हुए पानी में उसको ठंडा होने के लिये छोड़ दो और फिर अलहद्दा करदो।

डबल रोटी के लिये जमाना

या

आइसिंग फारकेक्स ।

आध पौंड जमी हुई चीनी	'बादाम या वेनिला
पानी	जीरा इत्यादि

काफी पानी के साथ सबको मिश्रित कर दो और आवश्यकतानुसार काम में लाओ ।

मोचा आईसिंग ।

आधा पौन्ड जमी हुई चीनी	१ बड़ा चिम्मच काफी
आधा पौन्ड मक्खन	का सत्व

चीनी को छानकर मक्खन के साथ मलाई की भांति बनालो और काफी के सत्व में मिलाओ । यदि मिश्रित बहुत सूख गया है तो उसमे थोड़ा सा उबलता हुआ पानी मिला दो और उसको खूब अच्छी तरह मिश्रित करदो ।

बाद केक्स ।

१ पौन्ड आटा	वाई कारवोनेट आफ सोडा
२ आउंस मक्खन	दूध

आधा पौंड भूरी शक्कर

आटे मे मक्खन को रगड़ो, उसमें चीनी को मिलादो। थोड़े दूध में सोडा को मिलाओ। मिश्रित उम्दा लोई बनाने के लिये काफी दूध मिलादो। खूब पतला करके लम्बी लम्बी गोली सी डबलरोटी बनालो। धीमी आंच वाले चूल्हे पर पकाओ, किन्तु अधिक भूरा मत होने दो।

खजूर का केक (डबल रोटी)

१ पाउण्ड आटा
२ आउंस मक्खन
१ छोटा चिम्मच बाई कारबोनेट आफ सोडा
२ आउंस मारगेरिन
२ आउंस चीनी
२ आउंस खजूर का फल
१ बड़ा चिम्मच सिरका
मिश्रित मसाला
दूध मिलाने के लिये।

आटे को छान कर मक्खन और मार गेरिन के साथ रगड़ो खजूर को मिलादो (जो कि साफ किया हुआ हो) और छोटे २ बारीक टुकड़े किये हुये हों। एक चुटकी भर मिश्रित मसाला और चीनी में मिलादो। थोड़े दूध में कारबोनेट आफ सोडा में पिघलाओ। सूखी हुई चीजों में इसको हलकोरो और इसमें सिरका मिलादो। खूब अच्छी तरह मिलाकर एक टीन में करीब दो घन्टे तक साधारण अंगीठी पर पकाओ।

जिंजर ब्रैड
या
अदरख की रोटी।

१ पौन्ड आटा	आधा पौन्ड राब
६ आउन्स चीनी	$\frac{1}{4}$ आउन्स जिंजर
६ ,, मक्खन	आधा छोटा चिम्मच इलायची
४ ,, मारगेरिन	आधी घिसा हुआ जायफल
आधा नीबू का रस	

आटे में मक्खन और मारगेरिन को रगड़ो। इलायची घिसा हुआ आयफल, नीबू का रस, जिंजर, चीनी को मिलाओ थोड़े उबलते हुये पानी में राब को पिघलाओ और हल्कोरो। एक बड़ी डबल रोटी या बहुत सी छोटी रोटियां बनाओ और साधारण जलते हुए चूल्हे पर पकाओ।

बारीक अदरख की रोटी।

१ पौन्ड आंटा	आधा आउन्स अदरक
$\frac{1}{4}$ पौन्ड भूरी चीनी	$\frac{1}{4}$ पौन्ड मक्खन (पिघला हुआ)
$\frac{1}{4}$ आउन्स विलायती जीरा	$\frac{3}{4}$,, राब
थोड़ी सी लौंग	थोड़ी सी जावित्री
आल्सपाइस (Allspice)	

सब चीजों को आपस में खूब मिलाओ। डबल रोटी बनाने के पहिले कुछ घन्टे तक पड़ा रहने दो। जब कि उसको

घुमा कर पतला करते है उस समय लोई में थोड़े से आटे की जरूरत है। डबल रोटी को काटो और उसके सिरे पर चाकू से खीरा की तरह बनाओ और बहुत बड़े पकाने वाले टिन में उसको पकाओ।

जिंजर की रोटी।

१ पौन्ड चीनी	¼ आउन्स विलायती जीरे का बीज
२ पौन्ड बारीक आटा	दूध
४ आउन्स मक्खन,	बाई कारबोनेट आफसोडा
४ आउन्स मारगेरिन	

मारगेरिन को आटे में रगड़ो, छानी हुई चीनी उसमें मिलादो। विलायती जीरे और दूध जिसमें सोडा मिलाया गया है, मिलादो। खूब अच्छी तरह मिश्रित करके भूरे रंग की जिंजर की रोटी बनाओ।

पारकिन।

१ पौन्ड राब	६ आउन्स चीनी (भीगी)
१¼ पौन्ड आटा	आधा पाइन्ट दूध
५ आउन्स चूना	२ छोटा चिम्मच जमीन की जिंजर

चूने को आटे मे मिलाओ, चीनी को मिश्रित करो थोड़ा सा गरम करके इसको राब में मिलादो। जिंजर और दूध को

मिलाओ। इसको एक छिछले टीन में रखकर १॥ घन्टे तक धीमी आँच में पकाओ।

स्काटलैंड की छोटी रोटी

७ आउन्स मक्खन   ¼ पौन्ड चीनी

आधा पौन्ड आटा   ३ आउन्स चाँवल का आटा

मखन को मलाई की तरह बनालो और शेष चीजों को मिलादो। एक लकड़ी के चिम्मच से अच्छी तरह मिलाओ। जब बिल्कुल चिकना होजाय तो एक इञ्च का मोटा समतल बनावो उसको बारीक शकल में काटो। सिरे पर सूराख करदो (काँटसे) और उसको २० या २५ मिनट तक पकाओ।

शार्ट ब्रेड (Short Bread)

८ आउन्स आटा   २ आउन्स चीनी

५ आउन्स मक्खन

मक्खन को आटे में रगड़ो, चीनी को मिलाओ। खूब अच्छी तरह मिश्रित करो यहां तक गूंधो कि मिश्रित को घुमाकर पतला कर सकें। भिन्न २ सकलों में काटो। इसको साधारण चूल्हे में पकाओ यहां तक कि थोड़ा २ भूरा हो जाय।

घर में रोजाना काम में आने वाली

उपयोगी बातें--

(१) रसोई बनाते समय आग से जल जाय तो जले हुए पर जैतून का तेल लगाना चाहिये। आलू कच्चा भी पीसकर लगावे। तिल का या नारियल का तैल भी बहुत फायदा करता है।

(२) कटे हुए पर मेथी लेटेड स्प्रिट (जो गैस वगैरह को जलाने के काम आती है) का फाया बांधना चाहिये। अगर बर्रं बिच्छू और अन्य छोटे जहरीले जानवर काट खायें या शरीर पर रगड़ लगकर मर जाय तो भी यह स्प्रिट लगाने से फायदा होता है।

(३) तारपीन निम्न बातो पर फायदेमंद है। फुन्सी, खुजली, दाद, कटे, जले पर लगाना, फूले पेट पर धीरे धीरे मलना चाहिये।

मच्छड़ भगाने को बिस्तरे पर ४-६ बूंद छिड़क कर सो जाओ मच्छर नहीं आवेंगे या कडुए तेल में १ तोला तारपीन का तैल मिलाकर शरीर पर मालिश करने से मच्छर दूर रहेंगे।

वारनिश रङ्ग मे मिलाकर पौलिश करने के काम मे आती है।

दो बूंद पानी में या सौंफ के अर्क में डालकर पीने से पेट का दर्द दूर हो जाता है।

(४) हथेली वगैरह स्वाभाविक खुश्की से फट जाय तो वेसलीन लगादें। या ग्लेसरीन और नीबू का रस बराबर २ मिलाकर मल लिया करें। पैर फट जाय तो कडुआ तेल मलकर हल्दी पिसी भुरक कर आग से सेक दें।

(५) चावल बनाते समय बर्तन में अन्दर घी चुपड़ कर बनाने को रक्खें तो भात लगेगा नहीं। कलछो से चलाते भी रहना चाहिये।

(६) जिस स्थान पर चींटियां अधिक लगें तो आटा या सुहागा पिसा छिड़क देने से चली जायेंगी।

(७) हवा या खुश्की से होंट फट जाने पर शहद और गुलाब जल लगाने से ठीक हो जाते हैं।

(८) बर्तनों की बदबू दूर करने को नमक के पानी से धोना चाहिये। यदि मैल जम जाय तो सिरके का पानी बर्तन में डालकर उबाल देना चाहिये।

(९) कीड़ों से कपडों को बचाने के लिये फिटकरी बारीक पीसकर कपड़ों पर छिड़क दें।

(१०) दूध यदि गरम करते समय उबलने लगे तो पानी के छींटे देना चाहिये।

(११) चूहों को भगाने के लिये रुई के टुकड़े पर पिपरमेन्ट का तैल छिड़क कर चूहों के बिलों पर रखदें।

(१२) लालटैन में १ डली नमक की मट्टी के तेल में रख देने से तैल कम जलता है और रोशनी अच्छी होती है।

(१३) कपड़ा रंगते समय रंग के साथ पानी में थोड़ा सिरका छोड़ने से कपड़े चमकदार रंगे जायेंगे।

(१४) सिर में फ्यास हो जाने से बथुआ के औटे पानी से धो डालने से दूर हो जाती है।

(१५) सज्जी के गरम पानी से बोतल साफ हो जाती है।

(१६) लिहाफ गद्दे या तकिया भरते समय कपूर थोड़ा सा रुई रखदेने से खटमल नहीं पड़ते।

(१७) आलू में उबालते समय यदि एक चुटकी सोडा और चीनी डालदी जायतो स्वादिष्ट और खुश्क हो जायेंगे।

(१८) शहद की मक्खी के काटने पर प्याज का छिलका मलने से दर्द नहीं होता है।

मुद्रक--पं पुरुषोत्तमदास मुरलीधर शर्मा 'हरीहर इलैक्ट्रिक प्रेस', मथुरा।